طب

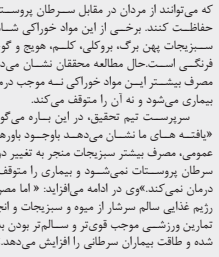
## تاثیر میوه و سبزیجات در درمان سرطان پروستات

**مهر:** به گفته محققان، مصرف میوه و سبزیجات و انجـام تمرینـات ورزشـی موجب درمان سـرطان نمی شـود، اما بدن را قوی تر و سـالم تر کرده و در نتیجه بیمار در مقابل درمان های سـرطانی مقاوم تر می شود.

محققان دانشگاه کالیفرنیا دریافتند در بیماران مبتلا به سـرطان پروسـتات که روزانه هفت وعده یا بیشـتر سـبزیجات و میـوه مصـرف می‌کردند هیچ نشـانه‌ای از درمان بیماری مشاهده نشد.در مطالعات قبلـی توصیه شـده کـه مـواد خوراکی سرشـار از کاروتنوئیدها دارای خواص آنتی اکسـیدانی هسـتند که می‌توانند از مردان در مقابل سـرطان پروسـتات حفاظـت کنند. برخـی از این مواد خوراکی شـامل سـبزیجات پهن برگ، بروکلی، کلـم، هویج و گوجه فرنگـی اسـت.حال مطالعه محققان نشـان می‌دهد مصرف بیشـتر ایـن مواد خوراکی نـه موجب درمان بیماری می‌شود و نه آن را متوقف می‌کند.

سرپرسـت تیم تحقیق، در این بـاره می‌گوید: «یافتـه هـای ما نشـان می‌دهـد باوجـود باورهای عمومی، مصرف بیشتر سبزیجات منجر به تغییر دوره سرطان پروسـتات نمی‌شـود و بیماری را متوقف یا درمان نمی‌کند.»وی در ادامه می‌افزاید: « اما مصرف رژیم غذایی سالم سرشار از میوه و سبزیجات و انجام تمارین ورزشـی موجب قوی‌تر و سـالم‌تر بودن بدن شده و طاقت بیماران سرطانی را افزایش می‌دهد.»

## گردو برای سلامت باکتری های روده و قلب مفید است



**مهـر:** طبق نتایج مطالعـه اخیر، مصرف روزانه گـردو موجب تکثیـر باکتری های خـوب روده می شـود و به اصلاح برخی از فاکتورهای پرخطر بیماری قلبی نیـز کمک مـی کند.محققان دانشـگاه ایالتی پنسـیلوانیا در مطالعه خود به بررسـی وضع تغذیه و سـلامت ۴۲ شرکت کننده در رده سـنی ۳۰ تا ۶۵ سـال پرداختند.قبـل از مطالعه، شـرکت کنندگان به مـدت دو هفتـه تحت رژیـم غذایی غربـی قرار گرفتند که مملو از چربی‌های اشـباع شـده بود. بعد از دو هفته، شـرکت کنندگان به سـه گروه تقسـیم شـدند. به مدت ۶ هفته در رژیـم غذایی تمامی آنها گـردو یا روغن‌هـای گیاهی جایگزین چربی اشـباع شـده بود.سـپس نمونه مدفوع شـرکت کنندگان ۷۲ سـاعت قبل از پایان رژیم غذایـی غربی و همچنین رژیـم غذایی تحت مطالعه جمع آوری شـد.محققان دریافتنـد در گروهـی کـه گردو مصرف کـرده بودند باکتری‌هـای مفیـد روده از جملـه Roseburia ، Eubacteria eligens و Lachnospiraceae به مراتب بیشتر بود.باکتری Roseburia از لایه درونی روده حفاظت می‌کند، میزان بیشـتر Eubacteria eligens موجب بهبود فشـارخون می‌شـود و میزان بالاتـر Lachnospiraceae با کاهش فشـارخون، کلسـترول غیـرHDL و کلسـترول کل مرتبـط اسـت.نتایج مطالعه جدید نشـان می‌دهـد تغییر در میکروبیوم های روده برای سـلامت قلب مفید است که ناشی از خوردن گردو است.

گـردو سرشـار از اسـیدهای چـرب، ترکیبات بیواکتیـو و فیبـر اسـت کـه بسـیار برای سـلامت باکتری‌های روده خوب اسـت.شـرکت کنندگان در گروه رژیم غذایی گردو روزانه حدود ۵۰ تا ۱۰۰ گرم گردو مصرف می‌کردند.

با بررسی روش های تشخیص و راه های درمان

# علت درد دست از آرنج به پایین

امـروزه روش هـای گوناگونی بـرای درمان درد دسـت از آرنج به پایین وجود دارد، اما همواره مطمئن تریـن روش بـرای درمان درد دسـت از آرنج به پایین مراجعه به پزشک است.

امروزه تکنیک ها و روش های خانگی و ورزشـی زیـادی برای درمان درد دسـت از آرنج به پایین وجود دارد که شـما می توانید برای کاهش درد خود در این نواحی به سـراغ آنها بروید. به عنوان مثال در بسیاری از مواقع دیده اید که افراد و به ویژه افرادی که فعالیت های ورزشـی انجام می دهند به آسـیب دیدن دست و احسـاس درد در آن، بـه سـراغ اسـتفاده از یخ می روند و یا بـا انجام فعالیـت های خاص ورزشـی می خواهنـد که درد آن را کاهش دهند در بیشـتر مواقع نتیجـه عکـس دریافت خواهند کرد. در همین راسـتا بـه بررسـی دلایـل گوناگـون درد دسـت از آرنج به پاییـن و علائـم گوناگـون آن پرداختـه ایـم و در آخـر تیـم توصیه کرده ایـم که تنهـا روش مطمئن و بـی خطر برای درمان دسـت درد، مراجعه به پزشـک متخصص است.

***منظور از درد دست چیست؟**

به هر نوع دردی که به دلایل گوناگونی در ناحیه شـانه، بازوها، مچ و انگشـتان دسـت احسـاس می شود، دسـت درد گفته می شود. معمولاً درد دسـت از آرنج به پایین بیشتر از نواحی دیگر احساس می شود که دلیل آن هـم فعالیت ها روزمره ای اسـت که باعث تحریک عضلات بیشـتر این نواحی از دست می شود. به عنوان مثال، نوشـتن، تایپ کردن، ورزش کردن و بلند کردن وسـایل سـنگین از جمله عواملی اسـت که منجر به درد دسـت از آرنج تا مچ می شـود. دسـت درد، حالت های گوناگونـی دارد، به عنوان مثال ممکـن اسـت ناگهانی شـروع و ناگهانی از بین بـرود و یا اینکه به تدریج درد آن افزایش پیدا کند.

در بسـیاری از مواقع درد دسـت از آرنج به پایین ممکن اسـت بر اثر اسـیب دیدگی نواحی دیگر بدن، مانند قفسه سینه، گردن، با زود، شکم و... رخ دهد.

***علت درد دست در ناحیه مچ**

در مچ دست انسان، یک مفصل وجود دارد که نقش بسـیار مهمی برای حرکت ابتدایی دست ایفا می کند. به طوری که یخش عمده ای از فعالیت ها روزانه انسان، مانند: نوشتن، جواب دادن به تلفن، تایپ کردن و... به کمک مفصل مچ دست انجام می شود. از این رو هرگونه درد در مچ دسـت باعث اخـلال در انجام فعالیت های روزانه انسـان می شود؛ بنابراین به محض احساس درد در ناحیـه مچ، باید بـرای درمان آن اقدام کنید و برای این کار لازم اسـت که علـت آن را بدانید تا بتوانید از روشـی دیـرسـت برای درمان مچ دسـت خود استفاده کنید.

هرگونه آسـیب دیدگی بخش هـای مختلف مچ دست، مانند رباط ها، زردیی ها، استخوان ها و... باعث بـروز درد این ناحیه می شـود. به طـور کلی درد مچ دسـت، به دلایل گوناگونی ممکن اسـت رخ دهد، ولی شایع ترین آن، وارد شدن ضربه به مچ دست می باشد. چند نمونه از دلایل اصلی درد مچ دسـت و روش های درمان آن:

**درد مچ دست به دلیل سـندروم تونل کارپال و آرتروز**

یکـی از رایج تریـن دلایلی که باعـث بروز درد در ناحیه مچ دسـت می شـود، سـندروم تونل کارپال اسـت. این سـندروم معمولاً به دلیل فعالیت های زیاد، مانند: تایپ کردن، بلندکردن اشـیای سـنگین و... رخ می دهد که در براثر آن رباط دسـت ضخیم شـده و به اعصاب فشـار وارد مـی کند و باعث می شـود که شـما در ناحیه مچ دسـت احسـاس درد و ضعف داشته باشـید. این عارضه در افـرادی که دچـاری بیماری دیابت و آرتروز هسـتند، بیشـتر مشـاهده می شـود. یکـی دیگـر از دلایل بـروز درد در ناحیه مچ دسـت، آرتروز اسـت. این عارضه که باعث سـاییدگی غضروف اسـتخوان ها می شود، بیشـتر در افراد میانسال اتفاق می افتد.

***درد مچ دسـت به دلیل آرتریت روماتوئید و بیماری دکوروان**

آرتریت روماتوئید، نوعی بیماری رماتیسم مفصلی بوده که بر اثر آن، سیستم ایمنی بدن بافت های سالم را از بیـن خواهد بود. اگر این عارضه مفاصل دسـت را هم تحت تاثیر قرار دهد، بیماری در ناحیه مچ دسـت احساس درد خواهد کرد.

یکی دیگر از دلایل درد مچ دست، بیاری دکوروان اسـت. در ایـن بیماری زردیی ها مچ دسـت در ناحیه اطراف انگشـت شسـت ملتهب می شـود. متخصصان هنوز علت دقیق این بیماری را کشـف نکرده اند، ولی کار کردن زیادی و صدمه دیدن دست از محتمل ترین دلایـل بروز این نوع بیماری در مچ دسـت می شـود. شنیدن صدای مفاصل، تورم و ضعف مچ دست از علائم و نشانه های این بیماری است.

***درد مـچ بـه دلیل سـندروم آسـیب فشـار تکراری**

انجام مسـتمر و مداوم کارها، مانند تایپ کردن، بافتـن لباس، نوشـتن و... باعث بروز عارضه سـندروم آسیب فشار تکراری می شود.

***علائم و نشانه های درد مچ دست**

همانطـور کـه تاکنون اشـاره کردیـم، درد مچ دسـت ممکن است به دلایل گوناگونی اتفاق بیفتد که هرکـدام از آنهـا علائم خاص خود را دارنـد. به عنوان مثـال در بسـیاری از افـراد، درد مـچ دسـت به طور مداوم وجود دارد ولی در برخی دیگر این درد، مقطعی بوده و هر از چنـد گاهی اتفاق می افتد. علاوه بر درد، علائم ظاهری، مانند تـورم، قرمزی و کبودی نیز یکی دیگـر از روش ها برای تشـخیص نـوع بیماری در مچ دست است.

احساس مورمور شـدن، بی حسی، خواب رفتگی و ضعف در دسـت نیز از علائم دیگری هسـتند که می توان با توجه به آن نوع بیماری مچ دسـت را تشخیص دارد. بـه طور کلی درد مچ دسـت، بـا توجه به علتی کـه دارد، ممکن از علائـم آن بعد از مدتی از خفیف تا شدید تغییر کند. به طوری که در اوایل شروع بیماری، معمولاً در زمان انجام فعالیت، درد بیشتری را احساس می کنید و به مرور زمان استراحت هم احساس درد می کنید.

***روش های درمان درد دست از آرنج به پایین و مچ دست**

روش های مختلفی برای درمان درد دسـت از آرنج به پایین وجود دارد:

• درمـان درد دسـت از آرنج به پاییـن به روش خانگـی: اسـتفاده از کمپرس یخ و مصـرف داروهای کاهـش التهاب، یکی از بی خطرترین و در بسـیاری از مواقع روشـی موثر برای کاهش درد دسـت از آرنج به پایین است.

• آتل بندی دست: آتل بندی دست نیز یکی دیگر از روش های موثر برای درمان درد در ناحیه آرنج تا مچ دست است. این وسیله باعث کنترل بسیاری از حرکات دست شده و به مرور زمان درد را کاهش می دهد.

• ورزش: در بسـیاری از مواقع و بـا توجه به نوع درد، انجام فعالیت های ورزشی می تواند در کاهش درد دسـت از آرنج به پایین نقش بسیار موثری داشته باشد. البته توصیه می کنیم که به هیچ عنوان بدون مشورت پزشـک فعالیت های ورزشی را برای درمان مچ دست انجام ندهید، چرا که احتمال دارد بر اثر انجام حرکات اشتباه درد دست خود را تشدید کنید.

***علت درد دست از آرنج به پایین**

اکنون می خواهیم در اینجا عواملی که باعث بروز درد و حسـاسیت در ناحیه آرنج می شود را برای شما بیان کنیم. آرنج دسـت، نیز مانند مچ دسـت در انجام فعالیت های روزانه نقش بسیار مهم و تاثیرگذاری دارد کـه هرگونه اختـلال در آن، باعث بهم خـوردن نظم زندگی انسان خواهد شد.

برخی از دلایـل بروز درد در ناحیه آرنج دسـت عبارت است از:

• ایـی کندیلیت پهلویی و یا همـان آرنج تنیس بـازان: در بخش خارجی اسـتخوان آرنج یک بخش قرقره مانندی تحت عنـوان ایی کندیل وجود دارد که در آن تاندون های بسـیار بزرگ عضلات سـاعد و بازو به همدیگر متصل شـده اند. اگر سـاعد دست به طور مداوم و مستمر یک سری فعالیت را انجام دهد، ممکن است که این تاندون ها آسیب ببیند و در فرد در ناحیه آرنج احسـاس ضعف و درد نمایـد. افرادی که به دلیل این نوع عارضه دچار درد آرنج می شـوند، بیشـتر در ناحیه خارجی بازو احسـاس گرم شـدن و ورم کردن خواهند داشت.

همانطـور کـه گفتیم، ایـن عارضـه تنها مفصل خارجی آرنج را تحت تاثیـر قرار می دهد و هیچ گونه آسیبی به مفصل داخلی نمی زند، از این رو فرد می تواند به همان حرکات را انجام داده وی اینبار با درد شـدید خواهید کرد که بعد از مدتی به دلیل تشـدید درد، در زمان استراحت هم احساس درد می کنید.

***روش های درمان درد دست از آرنج به پایین و مچ دست**

روش های مختلفی برای درمان درد دسـت از آرنج به پایین وجود دارد:

• درمـان درد دسـت از آرنج به پاییـن به روش خانگـی: اسـتفاده از کمپرس یخ و مصـرف داروهای کاهـش التهاب، یکی از بی خطرترین و در بسـیاری از مواقع روشـی موثر برای کاهش درد دسـت از آرنج به پایین است.

• آتل بندی دست: آتل بندی دست نیز یکی دیگر از روش های موثر برای درمان درد در ناحیه آرنج تا مچ دست است. این وسیله باعث کنترل بسیاری از حرکات دست شده و به مرور زمان درد را کاهش می دهد.

• ورزش: در بسـیاری از مواقع و بـا توجه به نوع درد، انجام فعالیت های ورزشی می تواند در کاهش درد دسـت از آرنج به پایین نقش بسیار موثری داشته باشد. البته توصیه می کنیم که به هیچ عنوان بدون مشورت پزشـک فعالیت های ورزشی را برای درمان مچ دست انجام ندهید، چرا که احتمال دارد بر اثر انجام حرکات اشتباه درد دست خود را تشدید کنید.

***علت درد دست از آرنج به پایین**

اکنون می خواهیم در اینجا عواملی که باعث بروز درد و حساسـیت در ناحیه آرنج می شود را برای شما بیان کنیم. آرنج دسـت، نیز مانند مچ دسـت در انجام فعالیت های روزانه نقش بسیار مهم و تاثیرگذاری دارد کـه هرگونه اختـلال در آن، باعث بهم خـوردن نظم زندگی انسان خواهد شد.

برخی از دلایـل بروز درد در ناحیه آرنج دسـت عبارت است از:

• ایـی کندیلیت پهلویی و یا همـان آرنج تنیس بـازان: در بخش خارجی اسـتخوان آرنج یک بخش قرقره مانندی تحت عنـوان ایی کندیل وجود دارد که در آن تاندون های بسـیار بزرگ عضلات سـاعد و بازو به همدیگر متصل شـده اند. اگر سـاعد دست به طور مداوم و مستمر یک سری فعالیت را انجام دهد، ممکن است که این تاندون ها آسیب ببیند و در فرد در ناحیه آرنج احسـاس ضعف و درد نمایـد. افرادی که به دلیل این نوع عارضه دچار درد آرنج می شـوند، بیشـتر در ناحیه خارجی بازو احسـاس گرم شـدن و ورم کردن خواهند داشت.

همانطـور کـه گفتیم، ایـن عارضـه تنها مفصل خارجی آرنج را تحت تاثیـر قرار می دهد و هیچ گونه آسیبی به مفصل داخلی نمی زند، از این رو فرد می تواند به همان حرکات را انجام داده وی اینبار با درد شـدید همراه است.

• ایی کندیلیت داخلی و یا همان آرنج گلف بازان: در محلـی که تاندون های سـاعد به زائده اسـتخوانی داخل بازو وصل می شـود یک التهـاب وجود دارد که آن را بـا عنوان ایی کندیلیت داخلی می شناسـند. از آنجایی که این عارضه بیشـتر برای گلف بازان به دلیل نوعی حرکتـی که دارند، رخ می دهد به آن آرنج گلف بازان گفته می شود.

عـلاوه بر این، بسـیاری از حرکت های تکراری و مـداوم دیگر نیز این عارضـه را در فرد به وجود خواهد آورد. آرنجی که اصطلاً گلف باز شـده اسـت، در ناحیه داخل بازو دچار درد و ناراحتی می شود. این حالت در واقع برعکس حالت قبلی بوده و مانند آن دامنه حرکت آرنج محدود نشـده و تنها با درد همراه خواهد بود. هر نوع حرکتی که باعث کشیده شدن تاندون ساعد شود، در این ناحیه درد به وجود می آورد.

• بورسـیت: آسـیب دیدگی و فشـار وارد شدن بر بورس آرنج نیز یکی دیگر از دلایل احسـاس درد دسـت از آرنج به پایین و به ویژه در ناحیه آرنج است.

• کشـیدگی و پارگـی رباط: در صـورت یـک و یـا چنـد رباط موجـود در آرنـج دچار پارگـی و یا کشیدگی شـوند، در این ناحیه درد ایجاد می شود که شـدت درد آن بسـتگی به شدت کشـیدگی و پارگی رباط ها دارد.

• آرتریـت آرنـج: ممکـن اسـت درد در آرنج بر اثر بیماری های روماتیسـمی، ماننـد؛ نقرس، آرتریت واکنشـی، آرتریت روماتوئید و... به وجود آید.

• آرتـروز آرنج: آرتروز آرنج کـه بـه دلیل تخریب غضروف های اسـتخوان هـا رخ می دهد، یکی دیگر از دلایل بروز درد دسـت از آرنج به پایین است. البته این عارضه بیشـتر در افرادی که در سـنین میانسالی قرار دارند، رخ می دهد.

***روش های تشـخیص علل درد دست از آرنج به پایین**

قبـل از درمان در دسـت از آرنج بـه پایین باید علـت بروز آن را شناسـایی کنید تا بـه بتوانید از یک روش درمانی مناسـب اسـتفاده کنید. در مرحله اول، بـا انجام معاینه های فیزیکی میتوان درد را تشـخیص داد. در صورتـی که در این مرحله علت درد دسـت از آرنج به پایین مشخص نشـد، باید به سراغ روش های دیگری، مانند، عکسـبرداری، ام آر آی، سی تی اسکن، نوار عصب و آرتروگرافی بروید.

**بهتریـن روش درمـان درد دسـت از آرنج به پایین**

همانطـور که قبلاً اشـاره کردیم، در بسـیاری از مواقـع با انجام روش های خانگی و تمرینات ورزشـی می توان درد دسـت از آرنج به پاییـن را کاهش داد. اما به شـما توصیه می کنیم که بـرای جلوگیری از به وجود آمدن مشکلات بیشتر حتماً برای درمان درد در تمام نواحی دسـت خود به پزشـک مراجعه کنید. چرا که مراجعه به پزشـک، همواره بهترین و مطمئن ترین روش برای درمان عارضه های به وجود آمده در دسـت است.

**انجـام عمل جراحی برای درمان درد دسـت از آرنج به پایین**

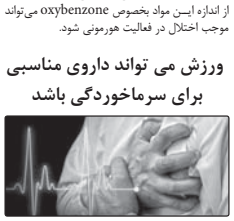
انجـام عمل جراحـی همواره آخریـن مرحله ای اسـت که پزشـکان برای کاهش درد دسـت به سراغ آن مـی روند و در صورتی کـه روش های دیگر، مانند درمان دارویی، فیزیوتراپی و... پاسخ ندهند از این روش استفاده می کنند.

پزشکی

## مواد شیمیایی کرم های ضدآفتاب جذب بدن می شود

**مهر:** مطالعه جدید نشان می دهد مواد شیمیایی ضدآفتاب ها به میزان بالایی جذب بدن می شـوند که سـطح ایمنی آنها را زیر سوال می برد.مطالعات نشان می‌دهد مـواد فعال در ضدآفتاب ها بـه میزان بالایی جذب خون می‌شوند که فراتر از حدآستانه تعیین شده از سـوی سـازمان غذا و دارو آمریکا است.با این حال متخصصان سازمان غذا و دارو و پزشکان بر استفاده از ضدآفتاب ها به منظور جلوگیری از آفتاب سـوختگی و کاهش ریسک سرطان پوست تاکید دارند.مواد فعال موجود در اکثر ضدآفتاب ها شامل مواد شیمیایی نظیر avobenzone ، oxybenzone ، octocrylene و ecamsule هستند. آنها از طریق جذب اشعه UV از خورشـید عمل کرده و آن را تبدیل به مقادیر کمی گرمـا می‌کنند.هنـوز هیـچ مدرکی حاکی از آسـیب رسـانی این مواد شـیمیایی به سـلامت انسـان وجود ندارد. اما مطالعات حیوانی نشان می‌دهد افزایش بیش از اندازه ایـن مواد بخصوص oxybenzone می‌تواند موجب اختلال در فعالیت هورمونی شود.

## ورزش می تواند داروی مناسبی برای سرماخوردگی باشد



**مهـر:** به گفتـه محققان، ورزش مـی تواند در زمان سـرماخوردگی به ایجاد حال بهتر کمک کند. دکتر «جیـسـون لوفرت»، سرپرسـت تیم تحقیق از مرکز سلامت ایالتی پنسیلوانیا، در این باره می‌گوید: فعالیت فیزیکی موجب تقویت ضربان قلب می‌شود و جریان خون سالم را افزایش می‌دهد. همچنین ریه‌ها را باز کرده و هورمون اندورفین آزاد می‌شود.

وی در ادامـه توصیه می‌کند: اگر زودتر از زمان معمول در هنگام ورزش احسـاس خستگی می‌کنید از شـدت ورزش تان تا جایی که تحمل می‌کنید کم نمایید.خستگی شدید یا سرفه غیرقابل کنترل نشانه زمان توقف ورزش است.به گفته متخصصان، در زمان تـب داشـتن ورزش نکنید. «ورزش بـه طورطبیعی موجب افزایـش دمای بدن می‌شـود. زمانی که تب داریـد دمای بدن تـان بالاتر از حالت عادی اسـت. ورزش هـم موجب افزایش دمای بدن می‌شـود و در نتیجه تب به میزان غیرقابل ایمنی افزایش می‌یابد.»

## نکاتی برای حفظ سلامت عروق

**ایسنا:** لختگی خون و واریس سیاهرگ‌ها که مانع از جریـان پیدا کردن خون در عروق می‌شـود می‌تواند با عوارضی برای سلامتی همراه باشد.

دکتر «چلسیا دورسـی» از دانشگاه شیکاگو به نکاتی اشـاره کرده که با کمک آن‌ها می‌توان سلامت عـروق خونـی را حفظ کرد و بهبود بخشـید. امکان لخته شـدن خون در عروق در تمامی سـنین وجود دارد و بیماراتی که برای مدت زمان طولانی بسـتری هسـتند و زنانی که از قرص‌های ضدبارداری مصرف می‌کننـد بیشـتر در معرض این عارضه قـرار دارند. همچنیـن بیماری واریس بیشـتر در میـان جوانان شـایع اسـت و زنان دو برابر بیش از مردان در معرض این بیماری قرار دارند. علاوه بر این، مشکلات عروقی از قبیـل تصلب شـرایین با بالا رفتن سـن افزایش پیـدا می‌کنـد.دو فاکتور ژنتیک و سـبک زندگی بر سلامت عروق و رگ‌ها تاثیر می‌گذارند. به طور مثال، رایج‌تریـن فاکتور خطـرزا در واریس سـیاهرگ‌ها، سـابقه خانوادگی ابتلا به این عارضه، ایستادن برای طولانی مدت و بارداری‌های متعدد است.به گفته این متخصص، با اسـتفاده مرتب از جوراب واریس و بالا نگه داشتن پاها می‌توان بیماری‌های مرتبط با عروق را از قبیـل واریس سـیاهرگ‌ها تسـکین یا احتمال بـروز آن را کاهش داد. همچنین رعایت رژیم غذایی مناسـب برای قلب و حفظ وزن سـالم برای سلامت عروق و شریان‌ها نیز مفید است.

## شیوع اختلالات باروری در زنان چاق

**ایسـنا:** رئیس مرکز چاقی پژوهشـکده غدد درون‌ریز و متابولیسـم دانشـگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشـاره به تاثیر چاقی و اضافه وزن در بـاروری زنـان، اظهار کرد: چاقی منجر به کاهـش و اختلالات باروری، جلو افتادن سـن بلوغ، ایجاد اختلالات قاعدگی و عوارض بارداری در زنان می‌شود.

دکتـر مجید ولی‌زاده با اشـاره بـه وضع چاقی و اضافـه وزن جامعه ایرانی، اظهار کرد: در حال حاضر ۳۰ درصد زنان در کشـور دچار چاقی و اضافه وزن هسـتند که این آمار ۲ برابر مردان اسـت. وی با اشـاره به آمار چاقـی و اضافـه وزن در جامعـه ایرانی گفت: این روند در زنان، مردان و کودکان رو به رشد و در حال افزایش است.

وی اصلاح سـبک زندگی را بهترین راهکار جهت کنترل اضافه وزن در سـطح جامعه دانست و افزود: اساس اصلاح سبک زندگی جدا از دانش فردی، وجود یک محیط سـالم است که متاسفانه اغلب شهرهای بزرگ ما فاقد شاخص‌های شهر سالم هستند.

ولی‌نـژاد ادامه داد: کمبود فضاهای مناسـب پیاده‌روی، نبود پارک و فضای سبز به میزان کافی، ضعف سیستم حمل‌ونقل عمومی، نبود امکانات ورزشی مناسب در سطح شهر و هوای آلوده و نامناسب برای انجام فعالیت بدنی برخی از موانع سـبک زندگی سالم در جوامع به شمار می‌رود که به صورت کلان بر سـلامت تاثیرگذار بوده و افراد را به سـمت چاقی و اضافه وزن سوق می‌دهد.

وی با انتقاد از تبلیغات مواد غذایی نامـالم در رسـانه‌های عمومی و بیلبوردهای شـهری بدون توجه به اصول سلامتی افراد جامعه، اظهار کرد: متاسفانه درآمد حاصل از این تبلیغات مانع توجه به اصول سلامتی و تغذیه سـالم شـده و ناخودآگاه افراد را به سمت تغذیه نامـالم و انواع بیماری‌ها سوق می‌دهد، لذا وجود یک سیسـتم نظارتی قوی جهت بررسی تبلیغات و برخورد با اینگونه تبلیغات نامالم ضروری اجتناب ناپذیر است.

ولی‌زاده با انتقاد از ترویج سـبک زندگی کم تحرک در جامعه، عنوان کـرد: علاوه بر تحـرک پایین افراد و عدم اختصـاص جایگاهی مطلوب به ورزش در سـطح جامعه، تفریحـات و نوع رفتار افراد نیـز تغییر کرده؛ به گونـه‌ای که تفریحات از نـوع ورزش‌های گروهی مانـند فوتبال و والیبال به کافه‌نشـینی و تماشـای سـاعت‌ها تلویزیـون و صرف فسـت‌فودها و نوشـیدنی‌های نامـالم و غیراسـتاندارد به عنوان عوامل اصلی و خطرساز چاقی و اضافه وزن تغییر پیدا کرده است.

**آگهی موضوع ماده۳ قانون و ماده۱۳آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی**

برابر رای شـماره ۱۳۹۸۶۰۳۱۱۰۳۴۰۰۶۸۷۶ مورخ ۹۸/۹/۱۶ هیـات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیـف وضعیت ثبتی اراضی و سـاختمان های فاقد سـند رسـمی مسـتقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شـیراز- ناحیـه ۲ تصرفات مالکانه بلامعـارض متقاضی مسـعود کریمی فرزند محمد به شـماره شناسـنامه ۵۵۹ صادره از مهر در شـدنانگ یکباب خانه به مسـاحت ۱۹۵/۲۳ مترمربـع پلاک ۲۵۶۳ فرعـی از ۲۰۸۱ اصلی مفروز و مجزی شـده از پلاک ۲۰۸۱ اصلی واقع در بخش ۴ شـیراز خریداری از مالک رسـمی شـهرداری شیراز محرز گردیده است لـذا بـه منظور اطـلاع عموم مراتب در دو نوبت بـه فاصله ۱۵ روز آگهی می شـود در صورتی که اشـخاص نسـبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشـته باشند می توانند از تاریخ انتشـار اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خود را به این اداره تسـلیم و پس از اخذ رسـید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسـلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نماید. بدیهی اسـت در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سـند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۸/۱۱/۵
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۸/۱۱/۲۰

**۱۱۹۵۳/م.الف- رئیس ثبت اسناد واملاک ناحیه ۲ شیراز-رئیسی**

**آگهی موضوع ماده۳ قانون و ماده۱۳آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی**

برابر رای شـماره ۱۳۹۸۶۰۳۱۱۰۳۴۰۰۷۲۰۳ مورخ ۹۸/۹/۲۷ هیـات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و سـاختمان های فاقد سـند رسـمی مسـتقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شـیراز- ناحیـه ۲ تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی کریم محمدی فرزند حسن به شـماره شناسـنامه ۴۰۸۹ صادره از شیراز در شـدنانگ یکباب سـاختمان به مساحت ۲۱۲ مترمربع پلاک ۵۹۳۲ فرعی از ۲۰۸۲ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۱۳۶ فرعی از ۲۰۸۲ اصلی واقع در بخش ۴ شیراز خریداری از مالک رسمی آقای ناصر زارع محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسـبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشـته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خود را به این اداره تسـلیم و پس از اخذ رسـید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسـلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نماید. بدیهی اسـت در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سـند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۸/۱۱/۵
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۸/۱۱/۲۰

**۱۱۹۵۵/م.الف- رئیس ثبت اسناد واملاک ناحیه ۲ شیراز-رئیسی**

**آگهی موضوع ماده۳ قانون و ماده۱۳آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی**

برابر رای شـماره ۱۳۹۸۶۰۳۱۱۰۳۴۰۰۷۱۴۰ مورخ ۹۸/۹/۲۴ هیـات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیـف وضعیت ثبتی اراضی و سـاختمان های فاقد سـند رسـمی مسـتقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شـیراز- ناحیـه ۲ تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی محمد ایزدی فرزند اسداله به شـماره شناسـنامه ۱۱ صادره از خرامه در شـدنانگ یکباب خانه به مساحت ۱۸۵/۶ مترمربع پـلاک ۱۱۹۷۰ فرعی از ۲۰۸۳ اصلی مفروز و مجزی شـده از پلاک ۱۷ فرعی از ۲۰۸۳ اصلی واقع در بخش ۴ شیراز خریداری از مالک رسمی احدی از ورثه فضل الله دهقانی محرز گردیده است لـذا به منظور اطـلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شـود در صورتی که اشـخاص نسـبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشـته باشند می توانند از تاریخ انتشـار اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خود را به این اداره تسـلیم و پس از اخذ رسـید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسـلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نماید. بدیهی اسـت در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سـند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۸/۱۱/۵
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۸/۱۱/۲۰

**۱۱۹۵۲/م.الف- رئیس ثبت اسناد واملاک ناحیه ۲ شیراز-رئیسی**

**آگهی موضوع ماده۳ قانون و ماده۱۳آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی**

برابر رای شـماره ۱۳۹۸۶۰۳۱۱۰۳۴۰۰۶۸۵۶ مورخ ۹۸/۹/۱۶ هیـات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و سـاختمان های فاقد سـند رسـمی مسـتقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شـیراز- ناحیـه ۲ تصرفات مالکانه بلامعـارض متقاضی حمیده محمدی فرزند محمدحسـن به شـماره شناسـنامه ۳ صادره از فیروزآباد در شـدنانگ یکباب خانه به مساحت ۹۰/۰۱ مترمربع پلاک ۵۹۳۳ فرعی از ۲۰۸۲ اصلی مفروز و مجزی شـده از پلاک ۱۷۵ فرعی از ۲۰۸۲ اصلی واقع در بخش ۴ شیراز خریداری از مالک رسمی آقای ناصر زارع محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشـخاص نسـبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشـته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خود را به این اداره تسـلیم و پس از اخذ رسـید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسـلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نماید. بدیهی اسـت در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سـند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۸/۱۱/۵
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۸/۱۱/۲۰

**۱۱۹۵۴/م.الف- رئیس ثبت اسناد واملاک ناحیه ۲ شیراز-رئیسی**

**آگهی ابلاغ نظریه کارشناس رسمی دادگستری (اخطاریه ماده ۱۰۱-مورد وثیقه)**

درخصوص پرونده اجرایی کلاسـه ۹۲۰۰۰۰۴ له بانک کشـاورزی سروستان علیه سپهراب ثابت سروسـتانی که طبق گواهی مامور ابلاغ اداره پست شیراز، آدرس اعلامی نامبرده به نشانی شیراز، خیابان آزادی، روبروی پارک شهر، کوچه۲۲، آپارتمان فارس عکس، طبقه سوم شناسایی نگردیده اسـت لذا طبق گزارش های مورخ ۱۳۹۸/۲/۲۶، ۱۳۹۸/۹/۱۴، ۱۳۹۷/۹/۱۴ و ۱۳۹۸/۲/۲۱ کارشـناس رسـمی دادگسـتری (موسـوی، سالکی و قدرتی) پـلاک ثبتـی ۳۹/۱۱۷۳ مکرر واقع در قطعه یک بخش نه فارس سروسـتان مورد وثیقه سـند رهنی شـماره ۱۳۸۵/۳/۱۱-۷۰۷۸ تنظیمی دفترخانه اسـناد رسـمی ۴۴ سروسـتان به مبالغ ۳۱۲۷۳۵۰۰۰۰ ریال، ۲۶۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال جمعا معادل (۱۰۲۲۷۳۵۰۰۰۰ ریـ