طب

مصرف حبوبات موجب طول عمر می شود

مهر: نتایج یک مطالعه جامع تحت هدایت سازمان بهداشت جهانی نشان داد رابطه ثابتی بین مصرف حبوبات و طول عمر بیشتر وجود دارد.در این مطالعه مشکلات تغذیه‌ای و بهداشتی یک گروه سالخورده در شش کشور بررسی شد.در این مطالعه، گروه غذایی فردی متشکل از سبزیجات، حبوبات، میوه‌ها و آجیل‌ها، غلات، لبنیات، گوشت، ماهی و نسبت‌های چربی اشباع نشده و اشباع شده، به عنوان پیش بینی کننده‌های مرگ و میر در افراد ۷۰ ساله و بالاتر بررسی شد.داده‌های مربوط به سلامت از مجموع ۲۰۱۳ نفری که در این مطالعه شرکت کرده بودند به دست آمد.نتایج نشان داد که به ازای هر ۲۰ گرم افزایش مصرف حبوبات در روز، هشت درصد کاهش خطر مرگ وجود دارد.

حبوبات دسته‌ای از سبزیجات است که شامل لوبیا، نخود فرنگی و عدس می‌شود.به گفته محققان، حبوبات به طور معمول کم چربی و فاقد کلسترول بوده و دارای فولات، پتاسیم، آهن و منیزیم هستند. آنها همچنین حاوی چربی‌های مفید و فیبرهای محلول و نامحلول هستند.از آنجائی که حبوبات منبع خوبی از پروتئین هستند، می‌توانند جایگزین مناسبی برای گوشت که دارای چربی و کلسترول بیشتری است، باشند.

چشم رنگی ها، بیشتر از نور خورشید آسیب می‌بینند

بر اساس تحقیقات، مشخص شده که خورشید بیشتر از سایرین به چشم‌های رنگ روشن آسیب می‌زند. بر اساس اعلام سیستم کیفیت روسی ANO (Roskachestvo)، افرادی که رنگ چشمانشان روشن است، ممکن است توسط اشعه خورشید آسیب بیشتری ببینند.بر این اساس، چشم آبی‌ها از طیف‌های مختلف آن، بیشترین و چشم‌های قهوه‌ای، کمترین آسیب را می‌بینند.این موضوع به سطح ملانین بستگی دارد که وظیفه جذب پرتوهای نور را بر عهده دارد و از انعکاس و پخش شدن نور در طول شبکیه جلوگیری می‌کند. افرادی که چشمان روشن دارند (خاکستری، آبی و ...) کمتر از این رنگدانه برخوردار هستند.

به گفته چشم پزشکان، همه به خصوص هنگام تابش مستقیم نور خورشید به عینک آفتابی نیاز دارند. عینک‌های تیره به معنای محافظت بهتر نیستند، زیرا فاکتورهای زیادی برای انتخاب آن‌ها باید در نظر گرفته شود.اگر به اندازه کافی عینک تیره و بدون بلوک فرا بنفش استفاده کنید، مردمک چشم با استفاده از این عینک بیشتر منبسط می‌شود و در این حالت تابش اشعه ماورای بنفش بیشتر از آنچه در صورت عدم وجود عینک در فرد است، به چشم وارد می‌شود؛ بنابراین حتما عینک‌های تیره با اشعه فرابنفش خریداری کنید. لنزهای پلاریزه از چشمان شما در برابر تابش خیره کننده از سطح افقی محافظت می‌کنند. چنین لنزهایی می‌تواند چشم را برای مدتی تحریک و حتی کور کند. اپتیک با حاصیت پلاریزه اجازه می‌دهد پرتوها فقط به صورت عمودی درک شوند و این نور به چشم‌ها کمک می‌کند تا رنگ‌ها و کنتراست‌ها را بهتر بشناسند.

ریسک ابتلا به سرطان در بیماران قلبی بالا است

مهر: زندگی با نارسایی قلبی به اندازه کافی سخت است، اما نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد که این بیماران همچنین ممکن است با خطر بیشتر ابتلا به سرطان مواجه شوند.محققان بیش از ۱۰۰ هزار بیمار نارسایی قلبی و همین تعداد افراد بدون نارسایی قلبی را مورد بررسی قرار دادند. میانگین سنی آنها کمی بیش از ۷۲ سال بود و هیچ یک در ابتدای مطالعه مبتلا به سرطان نبودند. در طول بیش از ۱۰ سال پیگیری این افراد، میزان سرطان در بیماران نارسایی قلبی ۳۵/۷درصد و در بین بیماران نارسایی قلبی ۱۶/۳درصد بود. براساس جنسیت، این نرخ در زنان با نارسایی قلبی ۲۸/۶ درصد، در زنان بدون نارسایی قلبی ۱۸/۸ درصد، در مردان مبتلا به نارسایی قلبی ۲۳/۲ درصد و در مردان بدون نارسایی قلبی ۱۳/۸ درصد بود.

«مارک لوده»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کوپنهاگن-البرشت آلمان، در این باره می‌گوید: «این یک مطالعه مشاهده‌ای بود و نتایج اثبات نمی‌کند که نارسایی قلبی باعث سرطان می‌شود. با این حال یافته‌ها نشان می‌دهد بهتر است بیماران نارسایی قلبی از اقدامات پیشگیرانه از سرطان بهره مند شوند.»تقریباً ۶۵ میلیون نفر در سراسر جهان مبتلا به نارسایی قلبی هستند.لود در ادامه می‌افزاید: «براساس این نتایج ما حدس می زنیم که ممکن است بین علت نارسایی قلبی و افزایش میزان سرطان رابطه علیتی وجود داشته باشد. این مسئله از نظر زیست شناختی قابل قبول است، زیرا شواهد تجربی نشان می‌دهد که عوامل ترشح شده از قلب دچار نارسایی ممکن است رشد تومور را تحریک کنند.»

سرخک؛ مسری ترین بیماری عفونی است

ایسنا: به دنبال آغاز پاندمی کرونا در جهان، روند واکسیناسیون برای سایر بیماری‌ها با کاهش مواجه شد که در کشور ما هم این چالش بروز پیدا کرد، اما باید توجه کرد که عدم واکسیناسیون کودکان در این شرایط می‌تواند خطر بروز و شیوع بیماری‌هایی چون سرخک را افزایش دهد.

با آمدن ویروس کرونا، دنیا دچار یک پاندمی جهانی شد که ایران هم جزئی از آن بود. تعداد زیادی از افراد به این بیماری مبتلا شدند. از همان ابتدا گروه‌های ضد واکسن با ایجاد شایعه در گروه‌ها و شبکه‌های اجتماعی باعث ایجاد رعب و وحشت در برخی خانواده ها شدند و بر این اساس برخی خانواده‌ها هم از واکسیناسیون فرزندان خود خودداری کردند. بر همین اساس هم ویروس‌ها تکثیر یافتند.

یکی از این ویروس‌ها ویروس سرخک است که در ایران به مرحله حذف رسیده بود، اما چندی پیش اعلام شد که ۲۵ مورد جدید این بیماری در شهرهای خراسان رضوی، سیستان و بلوچستان، البرز و هرمزگان شناسایی شد که این عامل باعث اعلام خطر طغیان بیماری سرخک در ایران شده است. باید توجه کرد که این عامل غیرقابل جبران خواهد بود.

در عین حال به گفته دکتر محسن زهرایی- رییس اداره بیماری‌های قابل پیشگیری با واکسن وزارت بهداشت، سرخک مسری ترین بیماری عفونی است. اگر در مورد کرونا اعلام می‌شود که هر یک مبتلا می‌تواند ۲ تا ۳ نفر را بیمار کند، در مورد سرخک هر یک بیمار در تماس با افراد دیگر می‌تواند تا ۱۸ نفر را بیمار کند؛ بنابراین سرخک بسیار مسری است و باید در نظر داشت که مهم‌ترین سد حفاظتی ما در این بیماری واکسیناسیون است و می‌بایست پوشش واکسیناسیون کودکان در حد بالایی بماند تا بتواند جلوی چرخش ویروس را بگیرد. باید توجه کرد که واکسیناسیون به موقع فرزندان‌تان آنها را از تمام بیماری‌ها حفظ می‌کند.

نقش موثر میوه و سبزیجات در کنترل بیماری های غیرواگیر

ایسنا: معاون دفتر مدیریت بیماری‌های غیر واگیر گفت: به دنبال استقبال جهانی از اول جولای مصادف با دهم تیرماه روز جهانی میوه، مجمع عمومی سازمان ملل متحد (UN) سال ۲۰۲۱ میلادی را به عنوان سال جهانی میوه و سبزیجات اعلام کرد و فائو را متولی اصلی جشن این سال قرار داد. دکتر علیرضا مهدوی، معاون دفتر مدیریت بیماری های غیرواگیر وزارت بهداشت با اعلام این خبر، گفت: بنابر اسناد سازمان ملل متحد، امسال فرصتی برای افزایش آگاهی در مورد نقش میوه ها و سبزیجات در تغذیه انسان، امنیت غذایی، بهداشت و همچنین مسیری برای دستیابی به اهداف توسعه پایدار سازمان ملل متحد دانسته شده است.

وی افزود: در سال ۲۰۲۱ جشن روز جهانی میوه به عنوان یکی از برنامه‌ها و مصادیق برنامه توسعه پایدار سازمان ملل متحد (SDG) پذیرفته شد و سایر نهادهای زیر مجموعه سازمان ملل همچون یونیسف (UNICEF)، یونسکو (UNESCO)، ایفاد (IFAD)، سازمان جهانی بهداشت (WHO)، برنامه پیشرفت و توسعه ملل متحد (UNDP)، سازمان جهانی گردشگری (UNWTO) و سازمان تجارت جهانی(WTO) به همکاری با برنامه های سال جهانی میوه و سبزیجات دعوت شده‌اند. وی ادامه داد: همچنین مجمع عمومی سازمان ملل متحد از کشورهای عضو خواسته که برنامه هایی را به مناسبت این سال طراحی و اجرا کنند. هدف از نامگذاری این سال، تاکید بر عدالت غذایی، نقش فرهنگ ملل و هنر در اشاعه امنیت غذایی و پرهیز از اتلاف و اسراف میوه عنوان شده است.

مهدوی بیان کرد: در سند مربوط به نامگذاری این سال که توسط فائو (FAO) تنظیم و منتشر شده است، نقش میوه و سبزیجات در سلامتی و رژیم غذایی متنوع، متعادل و سالم و اصلاح سبک زندگی مورد تاکید قرار گرفته است و تلاش جدی برای کاهش تلفات میوه و سبزیجات از همه ذینفعان درخواست شده است. معاون دفتر مدیریت بیماری های غیرواگیر اظهار کرد: کشاورزی و تولید میوه، تجارت و حمل و نقل، میوه مدیریت ضایعات و زباله ها از دیگر موضوعات مطرح شده در این سند جهانی است. احترام به محصولات کشاورزی از مزرعه تا میز خانه دیدگاهی فرهنگی است این برنامه ترویج آن را دنبال می‌کند.

وی افزود: استفاده از فناوری های نوین و دیجیتال در نگهداری، ردیابی و تقسیم درست مواد غذایی، به روز رسانی نظام های تولید و فروش، توجه به مصرف و عرضه درست میوه در پاندمی کرونا، استفاده صحیح از آب در کشاورزی، مصرف همیشگی میوه از شش ماهگی تا پایان عمر، ضرورت مصرف روزانه حداقل ۴۰۰ گرم میوه و سبزی برای همه انسان ها در همه جای جهان، باور به اینکه اتلاف هر میوه به معنای نابودی آب و خاک و حیات کره زمین است، ترویج این باور که همه میوه ها زیبا هستند و هیچ میوه ای نباید به دلیل شکل و اندازه آن دور ریخته شود، از جمله موارد مذکور در این سند جهانی است.

وی عنوان کرد: از آنجا که سازمان ملل متحد دهه ۲۰۱۹ تا ۲۰۲۸ را با هدف مبارزه با گرسنگی و فقر غذایی، دهه کشاورزی خانگی نامگذاری کرده است، بخشی از این سند به توصیه هایی برای ترویج کاشت و برداشت محصولات کشاورزی در خانه ها، آپارتمان‌ها، خیابان‌ها و ... اختصاص یافته است. در این پیشنهادها به فوائدی چون امنیت غذایی، بهداشت، بهبود معیشت، حفاظت منابع طبیعی و محیط زیست و حرکت به سوی توسعه پایدار توجه شده است.

*** نقش میوه و سبزیجات در پیشگیری و کنترل بیماری های غیر واگیر**

مهدوی گفت: شرط اصلی سلامت زیستن، داشتن تغذیه صحیح است. عادات نامطلوب غذایی سلامت کودکان و نوجوانان را به خطر می‌اندازد و در سنین بالاتر خطر ابتلا به بیماری های غیرواگیر مثل فشار خون بالا، دیابت، بیماری های گوارشی و سرطان را افزایش می‌دهد. وی تصریح کرد: مصرف میوه و سبزی یکی از اولین و مهمترین توصیه های تغذیه ای در راستای حفظ سلامتی و تندرستی است و یکی از ارکان اصلاح شیوه زندگی است.

معاون دفتر مدیریت بیماری های غیرواگیر گفت: میوه و سبزیجات از ساخته شدن مواد چرب در درون دیواره های داخلی سرخرگ های قلبی جلوگیری می کند، علاوه بر آن با مصرف این نوع مواد غذایی زودتر احساس سیری می کنید و به این ترتیب کمتر غذای پر انرژی مصرف می شود. توصیه می شود حداقل پنج واحد میوه و سبزیجات (۴۰۰ گرم و بیشتر) در یک روز مصرف شود تا خطر بیماری های قلبی، سرطان ها، دیابت و ... کاهش یابد.

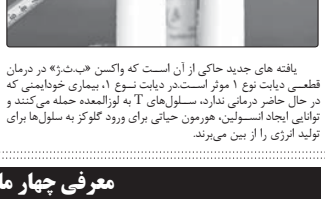
مهدوی افزود: شواهد قوی دال بر کاهش خطر بیماری عروق کرونر با خوردن میوه و سبزی وجود دارد اما اینکه چگونه میوه و سبزی باعث کاهش خطر بیماری عروق کرونر می شود هنوز به طور دقیق مشخص نشده است، اما به نظر می رسد، آنتی اکسیدان های موجود در میوه و سبزی عامل این اثر است (آنتی اکسیدان ها موادی هستند که از تشکیل رادیکال های آزاد در سلول جلوگیری می کنند و نقش مهمی در پیشگیری از سرطان دارند).

وی ادامه داد: زیرا آنتی اکسیدان ها در اکسیداسیون موادی که موجب میشود کلسترول در سطح داخلی رگ رسوب کند جلوگیری می کند. در خصوص قرص های ویتامین هنوز هیچ گونه شواهدی دال بر اثر آنتی اکسیدان آنها گزارش نشده است. از طرفی میوه ها و سبزی ها غنی از پتاسیم هستند ،پتاسیم یک ماده معدنی است و به کنترل فشار خون کمک می کند و از ریتم نامنظم قلب جلوگیری می کند. غالب میوه ها و سبزی ها غنی از اسید فولیک هستند و می توانند با داشتن این ماده سطح هموسیستین را در خون کاهش دهند، هموسیستین یکی از موادی است که زمینه ساز بیماریهای عروق کرونر به شمار می رود، اگر چه تحقیقات بیشتری برای یافتن تأثیر مقادیر بیشتر اسید فولیک بر کاهش خطر بیماری عروق کرونر باید انجام شود.

***هر روز حداقل ۵ سهم میوه و سبزیجات را مصرف کنید**

مهدوی بیان کرد: هر روز حداقل ۵ سهم میوه و سبزیجات را مصرف کنید. سعی کنید میوه و سبزیجاتی که مصرف می کنید متنوع باشد. می توانید از میوه و سبزیجات تازه ، یخ زده یا کنسرو شده استفاده کنید، آب میوه ها (هر واحد آب میوه معادل یک لیوان ۱۵۰ میلی لیتری آب میوه است) به عنوان یک سهم از ۵ سهم در یک روز به شمار می رود. وی در پایان گفت: مصرف روزانه میوه به علت وجود فیبر باعث کاهش کلسترول می شود، سعی کنید از انواع میوه استفاده کنید.

احتمال تاثیر واکسن «ب.ث.ژ» در ریشه کنی دیابت نوع یک



یافته های جدید حاکی از آن است که واکسن «ب.ث.ژ» در درمان قطعی دیابت نوع ۱ موثر است.در دیابت نوع ۱، بیماری خودایمنی که در حال حاضر درمانی ندارد، سلول‌های T به اوزالمعده حمله می‌کنند و توانایی ایجاد انسولین، هورمون حیاتی برای ورود گلوکز به سلول‌ها برای تولید انرژی را از بین می‌برند.

در مطالعات قبلی، محققان دریافته اند که واکسن ب‌ث‌ژ ماده‌ای موسوم به TNF را تقویت می‌کند که سلول‌های T مضر را از بین برده و به تولید سلول‌های مفید موسوم به سلول‌های T نظارتی (Tregs) کمک می‌کند.یافته‌های کلیدی شامل درک جدیدی از نحوه واکنش متفاوت به واکسیناسیون «ب‌ث‌ژ» بر اساس سن شروع بیماری و پشتیبانی اضافی از نقش واکسیناسیون ب‌ث‌ژ برای تغییر حمل و نقل گلوکز و تغییر Tregs است.در آزمایشات فعلی، ۱۴۳ بیمار مبتلا به دیابت نوع ۱ حداقل دو دوز «ب‌ث‌ژ» دریافت کرده اند. با تأیید سازمان غذا و دارو آمریکا قرار است آزمایشات بیشتری از اواخر سال میلادی امسال انجام شود.

«دنیس فاوستمن»، محقق اصلی از بیمارستان عمومی ماساچوست، در این باره می‌گوید: «داده های بیشتری از آزمایشات بالینی تصادفی گزارش می‌شود، زیرا ما به سمت بازخوانی اضافی آزمایش فاز II هستیم. ما همچنان شواهدی از توانایی ب‌ث‌ژ در تنظیم مجدد و بازیابی سیستم ایمنی داریم.» در سال ۲۰۱۸، نتایج فاز یک این آزمایش بعد از دوره ۸ ساله منتشر شد که شامل موارد زیر بود:

- بیماران دیابتی نوع ۱ که سن شروع بیماریشان زودتر از ۲۱ سال بوده است، واکنش بهتر و سریع‌تری به تغییر در HbA1c دارند.

- طی یک دوره سه ساله، ب‌ث‌ژ تجلی ژن را در Tregs در بیماران دیابتی نوع ۱ به الگویی مطابق با افراد گروه کنترل بدون دیابت نوع ۱ بازمی گرداند.

ب‌ث‌ژ یک واکسن قدیمی است، اما به نظر می‌رسد دستاوردهای جدیدی را به همراه دارد. آزمایش‌های بالینی جهانی به درک روزافزون نحوه تغییر ب‌ث‌ژ در پاسخ بدن به بیماری‌های خودایمنی و عفونی می‌رسد.

معرفی چهار ماده خوراکی موثر در کاهش کلسترول بالا

مهر: وقتی صحبت از یک رژیم غذایی برای کمک به کاهش سطح کلسترول می شود، چربی های اشباع نشده راهکار اساسی هستند. برخلاف چربی‌های اشباع که کلسترول بد LDL را افزایش می‌دهند، چربی اشباع نشده تأثیر مثبتی بر کلسترول LDL دارد که به کاهش خطر حمله قلبی کمک می‌کند. برخی از مهم‌ترین مواد خوراکی حاوی چربی‌های اشباع نشده که به کاهش کلسترول کمک می‌کنند عبارتند از:

***آووکادو**

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد یک وعده آووکادو حاوی ۳۴ گرم فیبر غذایی، ۰۷۳ میلی گرم پانتوتنیک و ویتامین K است. آووکادو دارای چگالی انرژی کم ۱۶ کیلو کالری در گرم یا ۸۰ کیلو کالری در هر وعده است. یک وعده آووکادو حاوی ۵ گرم اسید چرب مونواشباع شده و ۱ گرم اسید چرب پلی اشباع نشده است که اسید چرب غالب آن اسید اولئیک با ۴.۵۳ گرم در وعده است.

آووکادو همچنین حاوی مواد مغذی گیاهی فعال زیادی است که ممکن است فواید سلامتی زیادی داشته باشد. مطالعه نشان داد که آووکادو ممکن است دارای بسیاری از مزایای سلامتی از جمله کاهش سطح کلسترول باشد.

***روغن زیتون تصفیه نشده**

از آنجا که روغن زیتون حاوی مقدار بالا اسید اولئیک است، محققان تأثیر مکمل روغن زیتون (۵۰ گرم در روز) به رژیم غذایی ۱۰۰ نفر از مردان سالم را در طی یک دوره دو هفته‌ای بر میزان LDL و LDL بر سطح اکسیداسیون آزمایش کردند. محققان مشاهده کردند حتی پس از یک هفته رژیم غذایی روغن زیتون، حساسیت LDL به اکسیداسیون در شرایط آزمایشگاهی به طور قابل توجهی کاهش یافت. محققان به این نتیجه رسیدند که افزودن مکمل روغن زیتون به رژیم غذایی باعث تغییر ترکیب لیپیدهای LDL و غنی سازی لیپوپروتئین با اسید اولئیک و سیتوسترول می‌شود.

***تخمه کدو تنبل**

مطالعه‌ای با هدف بررسی اثر تخمه کدو تنبل بر تصلب شرایین ناشی از رژیم آتروژنیک انجام شد. در این مطالعه، موش‌های صحرایی به دو گروه اصلی تقسیم شدند: موش‌های کنترل عادی و موش‌های کنترل آتروژنیک، هر گروه از سه زیرگروه تشکیل شد که به یکی از آنها ۲ درصد آرژنین در آب آشامیدنی و به دیگری دانه کدو تنبل داده شد.

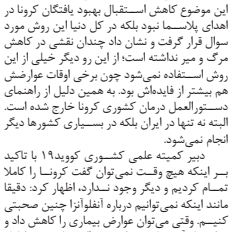
این روند به مدت ۳۷ روز ادامه یافت و مشخص شد که موش‌های آتروژنیک گروه تخمه کدو تنبل کاهش معنی داری در غلظت سرمی کلسترول کل و LDL نشان دادند.

***ماهی روغنی**

ماهی‌های روغنی، از جمله ماهی قزل آلا و خرچنگ، سرشار از اسیدهای چرب ضروری امگا ۳ هستند که برای کمک به کاهش سطح کلسترول ضروری است.به گفته محققان، این نوع ماهی‌ها ممکن است به کاهش فشار خون، کاهش تمایل به لخته شدن خون، تنظیم ریتم ضربان قلب و کاهش سطح تری گلیسیرید کمک کنند.با این حال خوردن بیش از دو وعده ماهی در هفته می‌تواند مضر باشد.

پزشکی

پلاسمادرمانی از پروتکل درمان کووید خارج شد



ایسنا: دبیر کمیته علمی کشوری کووید۱۹ با اشاره به این که کرونا هیچ گاه به اتمام نخواهد رسید، درباه حذف پلاسما درمانی از روند درمان کرونا مثبت‌ها خبر داد.دکتر عاطفه عابدینی درباره نقش پلاسمادرمانی در روند درمان بیماران مبتلا به کرونا، گفت: در پیراش دهم پروتکل‌های درمانی کرونا که در خرداد ماه منتشر شد موضوع پلاسمادرمانی را از پروتکل خارج کردیم. البته علت این موضوع کاهش استقبال بهبود یافتگان کرونا در اهدای پلاسما نبود بلکه در کل دنیا این روش مورد سوال قرار گرفت و نشان داد چندان نقشی در کاهش مرگ و میر نداشته است؛ از این رو دیگر خیلی از این روش استفاده نمی‌شود چون برخی اوقات عوارضش هم بیشتر از فایده‌اش بود. به همین دلیل از راهنمای دستورالعمل درمان کشوری کرونا خارج شده است. البته نه تنها در ایران بلکه در بسیاری کشورها دیگر انجام نمی‌شود.

دبیر کمیته علمی کشوری کووید۱۹ با تاکید بر اینکه هیچ وقت نمی‌توان گفت کرونا را کاملا تمام کردیم و دیگر وجود ندارد، اظهار کرد: دقیقا مانند اینکه نمی‌توانیم درباره آنفلوآنزا چنین صحبتی کنیم. وقتی می‌توان عوارض بیماری را کاهش داد و بر کنترل آن موفق بود که هم واکسیناسیون کامل شود و هم تا زمانی که حد قابل قبولی از مردم واکسینه نشدند، رعایت پروتکل‌ها را اولویت قرار دهیم.وی در خاتمه تاکید کرد: مهم‌ترین موضوع در کنترل ویروس انتقال از طریق هوا است که در محیط‌های بسته، شلوغ و بدون ماسک اتفاق می‌افتد و با رعایت این امر می‌توان بیماری را کنترل کرد.

ساعات کار طولانی مدت منجر به بروز بیماری قلبی می شود

مهر: طبق برآورد سازمان بهداشت جهانی، در سال ۲۰۱۶، ۳۹۸ هزار نفر بر اثر سکته مغزی و ۳۴۷ هزار نفر بر اثر بیماری قلبی در نتیجه حداقل ۵۵ ساعت کار در هفته فوت کردند.طبق همین گزارش، بین سال‌های ۲۰۰۰ و ۲۰۱۶، تعداد مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی به دلیل ساعات طولانی کار ۴۲درصد و سکته مغزی ۱۹درصد افزایش یافته است.ارتباط بین ساعات طولانی کار و مرگ ناشی از سکته مغزی و بیماری‌های قلبی مشخص است.

محققان معتقدند ممکن است طولانی شدن ساعت کار در طی پاندمی کووید ۱۹ منجر به افزایش بیماری قلبی شود.ساعت کاری طولانی یک خطر جدی برای سلامتی است و مشخص شده که با افزایش خطر بیماری‌های قلبی عروقی مانند بیماری عروق کرونر قلب و سکته مغزی مرتبط است.به گفته محققان، ساعات کار طولانی مدت به معنای این است که بدن نیاز به استراحت دارد. اما زمان کمتری برای ورزش یا فعالیت بدنی وجود دارد که می‌تواند خطر بیماری قلبی را افزایش دهد. ساعت کاری نامنظم می‌تواند منجر به زمان بندی نامنظم غذا و عادات غذایی ناسالم شود. علاوه بر این، سطح بالاتر استرس ذهنی یک عامل خطر احتمالی برای حمله قلبی و سکته مغزی است.

آگهی فقدان سند مالکیت پلاک ۷۴۰۲/۶۲۳ واقع در تنگ ارم (برازجان) بخش سه بوشهر

آقای مصطفی رستم نژاد با ارائه دو برگ فرم استشهادیه اعلام نموده اند که یک فقره سند کاداستری شدنداثی یکبابخانه پلاک ۷۴۰۲/۶۲۳ واقع در تنگ ارم (برازجان) بخش سه بوشهر که در دفتر املاک ۱۹۸ صفحه ۳۳۷ ذیل ثبت ۴۰۷۷۷ بنام الله داد رضایی صادر و تسلیم گردیده است به موجب سند قطعی ۳۰۵۵ مورخ ۱۳۹۱/۸/۲۴ تنظیمی دفترخانه ۱۰۲ تنگ ارم از طریق مالک به مصطفی رستم نژاد انتقال قطعی یافته سپس به موجب سند رهنی ۳۰۵۶ مورخ ۱۳۹۱/۸/۲۴ تنظیمی دفترخانه ۱۰۲ تنگ ارم نزد بانک اقتصاد نوین برازجان به مبلغ ۵۶۵۰۰۰۰۰۰ ریال در رهن می باشد و نامبرده به موجب درخواست شماره ۱۴۰۰/۲/۸-۱۴۰۰/۱۱۱/۱۷۲۳ اعلام نموده است که سند مالکیت پلاک مذکور در اثر جابجایی مفقود گردیده است اکنون نامبرده درخواست صدور المثنی سند مالکیت مذکور را نموده لذا مراتب طبق اصلاح تبصره یک اصلاحی ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت اعلام می شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای نموده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد تا ده روز پس از انتشار این آگهی به اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان دشتستان مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت و یا سند معامله تسلیم نماید چنانچه ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسد و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود المثنی سند طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد شد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۰/۴/۱۲

۱۴۲/م.الف-رئیس واحد ثبتی اداره ثبت اسناد و املاک برازجان- پرنیان خوی

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

برابر رای شماره ۱۴۰۰۶۰۳۱۱۰۰۰۰۳۸۱ مورخ ۱۴۰۰/۳/۱ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز- ناحیه ۱ تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمدعلی اقرء فرزند محمود به شماره شناسنامه ۷۸۵۱ و کدملی ۲۲۹۱۵۸۷۹۲۷ صادره از شیراز در ششدانگ یک باب گلخانه در حال احداث به مساحت ۵۰۰۰ مترمربع پلاک ۱۲۸ فرعی از ۱۶ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۸ فرعی از ۱۶ اصلی واقع در فارس بخش هفت حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه یک خریداری از مالک رسمی طبق سند شماره ۶۰۹۴۸ مورخ ۱۳۹۸/۳/۲۶ دفتر ۱۴۱ شیراز بنام محمدعلی اقراء محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خود را به اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نماید. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۰/۴/۱۲
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۴/۲۷

۲۷۸/م.الف- رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه۱ شیراز- دهقان

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

برابر رای شماره ۱۴۰۰۶۰۳۱۱۰۰۰۰۴۷۱ مورخ ۱۴۰۰/۳/۱۸ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز- ناحیه ۱ تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای دیدارقلی اشرفی فرزند عباس به شماره شناسنامه ۱۸ و کدملی ۵۰۳۹۸۴۶۷۳۸ صادره از ابرکوه در ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۱۹۸ مترمربع پلاک ۷۰۳۸۱ فرعی از ۱۶۵۲ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۵۴۸ فرعی از ۱۶۵۲ اصلی واقع در فارس بخش چهار ناحیه یک شیراز خریداری از مالک رسمی آقای خدارحم رحیمی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خود را به اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نماید. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۰/۴/۱۲
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۴/۲۷

۲۷۹/م.الف- رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه۱ شیراز- دهقان

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

برابر رای شماره ۱۴۰۰۶۰۳۱۱۰۳۶۰۰۰۳۲۱ مورخ ۱۴۰۰/۳/۲۲ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز- ناحیه ۴ تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم بدریه کاروانی فرزند غلامعباس به شماره شناسنامه ۳ صادره از لار در اعیانی به دانگ مشاع از ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۱۲۴/۸۷ مترمربع احداثی در یک قطعه زمین وقفی پلاک ۳۱۵۱ فرعی از ۱۰۸۵ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۴۵ فرعی از ۱۰۸۵ اصلی واقع در بخش ۳ شیراز که برابر با اجاره نامه رسمی با حق احداث اعیان به اجاره متقاضی برگزار شده، محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خود را به اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نماید. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۰/۴/۱۲
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۴/۲۷

۲۸۰/م.الف- رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه۴ شیراز- زارع شیبانی

آگهی ابلاغ

نظربه اینکه مالک پلاک ثبتی ۲۰۵۸/۴ بخش یک شیراز با وکالت آقای مسعود کوکبی طبق وکالتنامه ۲۹۷۸۵۳-۲۷-۱۳۹۹/۵/۲۹ با مراجعه به این اداره تقاضای اصلاح حدود و مساحت پلاک مذکور را نموده است و پس از بازدید و کارشناسی و انجام تشریفات مشخص گردید که پلاک مذکور دارای موازی سی و نه و هفت دهم مترمربع افزایش مساحت می باشد و مالک مذکور مبلغ ۱۶۵۰۰۰۰ ریال بابت افزایش مساحت را به حساب سپرده این اداره واریز نموده است. لذا نظر به اینکه مالک اخیر اعلام نموده به مالک اولیه آقای دکتر کریم خان هدایت فرزند جعفرقلی دسترسی ندارد، به نامبرده ابلاغ می گردد تا جهت دریافت مبلغ مذکور به این اداره مراجعه نمایند.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۰/۴/۱۲

۲۹۷۲/م.الف-مدیرواحد ثبتی حوزه ثبت ملک ناحیه۴ شیراز- زارع شیبانی