طب

خواص چای سبز برای سلامت

ایسنا: چـای پـس از آب دومین نوشـیدنی شـناخته شده در جهان است و در میان انواع مختلف چـای، مصرف چای سـبز به دلیل فوائـدی که برای سلامت دارد اغلب توصیه می‌شود. چای سبز سرشار از آنتـی اکسـیدان‌ها، فاقـد کالری و حـاوی میزان پایینی از کافئین اسـت. این ویژگی‌ها چای سـبز را به نوشـیدنی مناسـبی برای حفظ سـلامتی تبدیل کرده است.یکی از خواص چای سبز کمک به افزایش طول عمر اسـت. آنتی اکسـیدان‌های موجود در این نوشـیدنی کمک می‌کند تا از اثر اسـترس اکسـیداتیو کاسته و بروز نشانه‌های فرسودگی کند شوند.

وجود نوعی آنتی اکسیدان موسوم به EGCG در چـای سـبز به تسـکین ناراحتی پوسـتی کمک می‌کند. چای سـبز برای درمان اکنه، پسوریازیس و شـوره سر گزینه مناسبی اسـت.همچنین چای سبز فاقد کالری اسـت. علاوه بر این، آنتی اکسـیدان‌های موجود در این نوشـیدنی به بهبود سـوخت و ساز در بـدن و کافئین آن بـه کاهش وزن کمـک می‌کند. مصرف چای سبز می‌تواند به بهبود عملکرد شناختی و کاهش خطر بروز سکته مغزی کمک کند.

پروبیوتیک ها به تسکین افسردگی کمک می کنند

مهر: مطالعه جدید نشـان می دهد مکمل های پروبیوتیک به تسـکین علائم افسردگی در برخی افراد کمک مـی کند.محققان دریافتنـد در هفت آزمایش بالینی کوچک، مشـخص شـده انـواع پروبیوتیک ها موجب بهبود علائم افسـردگی در بیماران، حداقل در کوتاه مدت، شد.یافته‌ها نقش سلامت روده، بخصوص توازن در باکتری‌ها، و سـلامت مغز را نشـان می‌دهد. البتـه محققان اذعان دارند کـه هنوز نتیجه گیری در مورد تأثیر پروبیوتیک ها بر تسـکین افسـردگی زود است.

«سـانجی نـوران»، سرپرسـت تیـم تحقیق از دانشـکده پزشـکی سانسـکس، در این باره می‌گوید: «آزمایشـات ما نشـان می‌دهد که تأثیرات ناشـی از پروبیوتیک ها ۲ تا ۳ ماه بطول می‌انجامد.»پروبیوتیک هـا، باکتری‌هـای زنـده و مخرهای هسـتند که به طورطبیعـی در بـدن سـاکن هسـتند. مکمل‌هـای پروبیوتیک راهی بـرای بازگرداندن تعادل سـالم‌تر باکتری‌های خوب هستند.سیستم گوارش میزبان انواع گوناگونی از باکتری‌ها و سـایر میکروب هاسـت که به میکروبیوم های روده معروف هسـتند و این ارگانیزم‌ها کاری بیـش از هضم انجـام می‌دهند.تحقیق نشـان می‌دهد میکروب‌ها در هر کاری اعم از دفاع‌های ایمنی تـا تولید ویتامین‌ها، ترکیبات ضدالتهابی، و حتی مواد شـیمیایی تأثیرگذار بر مغز دخیل هسـتند.تحقیقات قبلی نشـان داده اند که افراد مبتلا به افسردگی دارای تفاوت‌های در باکتری‌های روده هستند. میزان دو نوع باکتری Coprococcus و Dialister، در مبتلایان به افسردگی بسیار اندک است.محققان مشاهده کردند مصـرف پروبیوتیک موجـب بهبود علائم افسـردگی بیماران در طول دو تا سه ماه شد.

داروی فشارخون خطر سرطان روده را کاهش می دهد

مهر: مطالعه جدید نشـان می دهد دو نوع داروی فشـارخون می توانند محافظی نیز در برابر سرطان روده باشند.محققان دانشـگاه هنگ کنگ دریافتند دو داروی موسوم به بازدارنده‌های ACE و ARBs با شل کردن و اتسـاع عروق خونی تنگ شده امکان جریان آزاد خون را فراهم می‌کنند و بدین ترتیب فشارخون کاهش می‌یابد. محققان در این مطالعه، گزارشات مربوط به حدود ۲۰۰ هـزار بیمار بزرگسـال را در هنگ کنگ از سـال ۲۰۰۵ تا ۲۰۱۳ بررسـی کردنـد. محققان مشـاهده کردند در مقایسـه با افرادی که این داروهـا را مصرف نمی‌کردند، افـراد مصـرف کننـده دو داروی بازدارنـده ACE یـا ARBs، ۲۲ درصـد کمتر با خطر ابتلا به سـرطان روده مواجـه بودند.محققان دریافتند این فایده بخصوص برای بیماران ۵۵ سال به بالا و دارای سابقه پُلیپ های روده با درسـتی بیشـتری همراه بود. افراد به مدت ۳ سال تحت کولونوسکوپی قرار گرفتند. سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «ما دریافتیم این داروها تاثیرات محافظتی بسـیار قوی ای دارند. اما این تاثیرات محافظتی فقط در سـه سال اول مشاهده شدند.» نتایج نشان داد داروها در کاهش ریسک تمامی انواع سرطان‌های روده تاثیر ندارند اما بخصوص در پیشـگیری از سـرطان روده تاثیرگذار هسـتند.محققان مشـاهده کردند به ازای هر یک سـال مصرف داروی فشـارخون، خطر ابتلا به سرطان روده در سه سال بعد تا ۵ درصد کاهش می‌یابد.

فوق تخصص خون و آنکولوژی:

کودکان را از تلفن همراه دور کنیم

ایرنا: فوق تخصص خون و آنکولوژی گفت: سـلول‌های مغز کودکان در حـال تکامل اسـت و به همین دلیـل آنان را باید از تلفـن همراه دور کنیـم. دکتر امیر عباس هدایتی اصل عضو دپارتمان سـلول های بنیادی پژوهشـگاه رویان افزود: آمارهایی جهانی نشان می دهد از حدود ۲۰ سال پیش تا امروز، سـرطان در کودکان در حال افزایش است؛ به طور مثال در سـال ۲۰۰۰ میلادی در کل جهان ۱۶۰ هزار کودک مبتلا به این بیماری بودند، در سـال ۲۰۱۶ میلادی این رقم به ۳۰۰ هزار نفر رسـید و به طور حتم این آمار در سال ۲۰۲۰ افزایش بیشتری می یابد.

وی بـه مادران بـاردار توصیه کرد که حتی المقـدور از تلفن همراه و همچنیـن وای فا دوری کنند که این موارد می تواند سـبب آسـیب به جنین می شود.

عضو دپارتمان سلول های بنیادی پژوهشگاه رویان به افزایش میدان های مغناطیسـی گوشی تلفن همراه در همه نقاط دنیا اشاره کرد و گفت: براسـاس مطالعات انجام شده این موارد می توانند ریسک سرطان مغز را افزایـش دهند.هدایتی با بیان این که در ایران هم روند ابتلا به سـرطان در کودکان افزایشـی است، اظهار داشت: سازمان بهداشت جهانی، نظرات خود را در سـه قالب، « شناخته شده»، « پیشنهاد می شود» و «مطالعات محدود» بیان می کند و درمورد گوشی های تلفن همراه پیشنهاد داده تا جایی که می شود از آنها استفاده نشود.

وی تصریـح کـرد: برای سـازمان بهداشـت جهانی اثبات شـده که اشعه های یو وی، یونیزان و برق های فشار قوی سرطان را هستند و مردم باید از آنها دوری کنند.

فوق تخصص خون و آنکولوژی، بهبود روش های درمانی و اسـتفاده از داروهای نوین را عامل مهمی در بهبودی درمان سـرطان اعلام کرد و گفـت: با توجه به بهبود درمان ها، شـاهد زنده ماندن بیشـتر کودکان و همچنین بزرگسـالان مبتلا به سـرطان هسـتیم و مرگ و میر ناشی از این بیماری کاهش یافته است.

هدایتی اصل افزود: درمان برخی سرطان ها در چند سال پیش فقط با شیمی درمانی انجام می شد اما الان روش های درمانی افزایش یافته تا بیماران ضمن کاهش عوارض روش های درمان، از بهبودی بهتری بهره مند شوند.

نسخه جادویی برای پیشگیری از کرونا

خانـواده ها بایـد دقت کنند کـه خوراکی های ناسـالم چون چیپس و پفـک را در اختیار بچه ها قرار ندهنـد. مصرف آب فـراوان در فاصله وعده های اصلی و میان وعده ها نیز بسـیار در پیشگیری از بیماری ها مؤثر و به نوعی عامل دفاعی است.

پس از همه گیری جهانی کرونا، به دلیل ناشناخته بودن این ویروس روش های زیادی برای پیشـگیری از آن در محافـل علمی و عمومی مطرح شـد که یکی از آن ها بحث تغذیه و اصلاح عادت های غذایی به منظور تقویت سیستم ایمنی بدن است. البته با وجود گذشت چندین ماه از شـیوع این ویروس شاید هنوز نتوان نظر قطعی در خصـوص هیچ روش پیشـگیرانه ای داد اما یافتـه های علمی تا کنون نشـان داده که اثرات تغذیه در مبـارزه با بیمـاری ها و ویروس ها بـی اثر نبوده و می تواند افـراد را در کنار رعایت اصول بهداشـتی، تا حدودی ایمن سازد.

در خصوص اینکـه آیا ویروس کرونا از طریق غذا منتقل می شـود یا نه و اثرات مـواد غذایی مفید برای مقابلـه با ویروس کرونا در افراد مختلف علی الخصوص گـروه های حسـاس (کودکان و زنان بـاردار)، با دکتر ضیاءالدیـن مظهری، متخصص تغذیـه و رژیم درمانی و نایب رئیس انجمن علمی پیشـگیری و درمان چاقی ایران گفتگو کرده که در زیر مشروح آن را می خوانید.

کرونا با خوردن منتقل نمی شود

وی در ابتدا با تأکید بر اینکه ویروس کرونا معمولا از طریق مواد غذایی خیلی بعید اسـت منتقل شـود و بیشتر انتقال این ویروس از طریق قطرات تنفسی چون عطسـه و سرفه هسـت، گفت: حتی طبق مطالعاتی که انجام شـده در هر عطسـه یا سـرفه ای چندین میلیون ویروس از فـرد مبتلا به بیرون انتقال داده می شـود؛ بنابراین اولین توصیه در جهت پیشگیری رعایت فاصله گذاری یک و نیم تا دو متر اسـت و حتما اسـتفاده از پوشش ماسک در ناحیه دماغ و دهان توصیه می شود. همچنین قبل از شسـتن دست های آلوده به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون یا ضدعفونی دسـت ها با الکل ۷۰ درصد، به هیچ عنوان نباید تماسـی با صورت، چشـم، بینی و دهان داشته باشیم.

ویـروس کرونا معمولا از طریق مواد غذایی خیلی بعید اسـت منتقل شود و بیشـتر انتقال این ویروس از طریق قطرات تنفسی است.

چه کنیم که کودکان به کرونا مبتلا نشوند

دکتـر مظهـری در خصوص ابتلای کـودکان به کرونا ۱۹ هم اظهار داشـت: قبلا فکـر می کردند که کـودکان و نوجوانـان و جوانان کمتر بـه کرونا مبتلا می شـوند ولی بـه علت تراکم شـدت انتقال خیلی از شـیرخوارگان و کودکان نیز ممکن است با این ویروس آلوده شود

ایـن متخصـص تغذیـه و رژیم شناسـی توصیه ای جـدی در رابطه با بچه ها داشـت، بـه خانواده ها توصیه می کنیم با توجه به ناشـناخته بودن ویروس و اینکـه هنوز دارو و واکسـنی برای آن سـاخته نشـده اسـت، برای پیشـگیری از ابتلای کودکان بـه کرونا، رعایت اصول بهداشـتی چون عدم بوسـیدن صورت و دهـان بچـه هـا، نبـردن بچـه هـا بـه مـکان های پر جمعیـت و توجه به تغذیه کـودکان را مورد توجه قرار دهند.

وی در رابطه با تغذیه کودکان هم گفت: خانواده ها باید دقت کنند که خوراکی های ناسـالم چون چیپس و پفـک را در اختیـار بچه ها قـرار ندهند. مصرف آب فـراوان در فاصله وعده های اصلی و میان وعده ها نیز بسـیار در پیشگیری از بیماری ها مؤثر و به نوعی عامل دفاعی است.

تـا می توانید سـبزی و میوه بخوریـد تا کرونا نگیرید!

مظهری در ادامه خاطرنشـان کرد: خانواده ها تا می توانند از مصرف فسـت فودها، غذاهای سرخ کردنی و گوشت های فرآوری شده پرهیز کرده و برای کمک به سیسـتم دفاعی بدن از میوه و سبزی های فصل چه به صورت خام و چه پخته استفاده کنند زیرا سبزی و میوه سرشـار از مواد مغذی حیات بخـش مانند ویتامین ها و مواد معدنی و فیبرهای محلول و نامحلول هستند که می توانند به طور مستقیم و غیر مستقیم به توانمندی سیستم ایمنی بدن کمک کنند.

نایـب رئیـس انجمن علمی پیشـگیری و درمان چاقـی ایران مهم تریـن عامل ضعف سیسـتم ایمنی را تـرس و نگرانی دانسـت و عنوان کـرد: پس ترس و وحشـت و اضطراب و اسـترس ممنوع! مردم اول باید توکل و آرامش داشته باشند و در مراتب بعدی پروتکل هـای بهداشـتی را رعایـت کند و خصوصـا کودکان، سـالمندان، مادران باردار و افـراد بیمار در مکان های شـلوغ حضور پیـدا نکنند، چون سیسـتم دفاعی بدن آن ها پایین است.

خانـواده ها تا می توانند از مصرف فسـت فودها، غذاهای سرخ کردنی و گوشت های فرآوری شده پرهیز و از میوه و سبزی های فصل استفاده کنند.

توصیه های تغذیه ای برای پیشگیری از کرونا در خانم های باردار

وی همچنیـن گفت: خانم های بـاردار هم جزء گروه های آسـیب پذیر هستند و علاوه بر توصیه های عمومـی مذکور، پرخوری نکردن و کنترل افزایش وزن خانم های باردار در هر هفته حاملگی به منظور سلامت خود و جنین بسیار اهمیت دارد.

دکتر ضیاء الدین مظهـری افزود: مثلا یک خانم باردار به میزان نیاز قبل بارداری اش، روزانه ۳۵۰ کیلو کالری افزوده می شـود و این باور قدیمی غلط بود که مـی گفتند زن بـاردار باید بـه انـدازه دو نفر بخورد. از طرفی افزایش انرژی به تنهایی مهم نیسـت و کیفیت تأمین کننده انرژی کـه با چه درصدی از پروتئین ها، کربوهیدرات ها و لیپیدها همراه باشـد نیز بسـیار مهم است.

افزایش سیسـتم ایمنی بدن بـا آب و غذاهای سنتی!

ایـن متخصـص تغذیه و رژیم درمانـی در زمینه بهترین نوشـیدنی و غذا بـرای افزایش ایمنی بدن هم گفت: برای افزایش ایمنی بدن، بهترین نوشـیدنی آب و اسـتفاده از غذاهای سـنتی خودمان اسـت زیرا در واقـع تغذیه روزمره، تأمین کننـده نیازهای میلیاردها سـلول فعال تولید و توزیع انـرژی تولیدکننده مصالح ساختاری و دفاعی است؛ بنابراین تناسب، تعادل و تنوع در خوردن با توجه به سن و جنس و وضع فیزیولوژیکی برای همه افراد مطرح است.

وی همچنیـن بیان کرد: مردم بـه جای مصرف داروهـا و خریـد ویتامین ها از داروخانـه ها، با رعایت اصل پیشـگیری های اولیه بهداشتی و تغذیه از منابع طبیعی که در داروخانه طبیعت وجود دارد مثل میوه ها و سـبزی هایـی که تأمیـن کننده فیبرهـای محلول و نامحلـول و ویتامیـن هـای مختلف و مـواد معدنی هسـتند، مـی توانند بـه تقویت سیسـتم ایمنی خود کمک کنند.برای تقویت سیسـتم ایمنی بدن، بهترین نوشیدنی، آب و بهترین غذا، استفاده از غذاهای سنتی خودمان است.

مصرف خودسرانه مکمل ها را برای پیشگیری از کرونا اصلا توصیه نمی کنیم

استاد دانشـگاه علوم پزشـکی تهران اشاره کرد: مثلا کمبود ویتامین دی خیلی بین مردم شـایع اسـت که می توان برای تأمین این ویتامین با تابانـدن آفتاب به مدت مشـخص و روزانه در برخـی نواحی بدن، این ویتامیـن را تأمین کنیم؛ یا کمبـود ید را هم می توان از طریـق نمک های غنی شـده و برخی مـواد غذایی تأمین کرد.

نایـب رئیس انجمـن علمی پیشـگیری و درمان چاقـی ایران در پایان گفت: برای پیشـگیری و درمان بیمـاری هـا از جمله کرونـا مصرف هیـچ مکملی را بـه صورت خودسـرانه توصیـه نمی کنیم مگـر بنا به صلاحدید متخصصین مربوطه که با توجه به آزمایشات فـرد، مکمـل خاصی را تجویـز کننـد. در هر صورت خوددرمانی را منع می کنیم زیرا کمبود برخی ویتامین ها و املاح در بدن همانقدر خطرناک اسـت که افزایش آن ها خطرناک تر است.

توصیه‌های طب سنتی برای حفظ آرامش در بحران

ایسـنا: حـدود پنج مـاه از ورود ویروس کرونا به کشـور می‌گذرد؛ ویروسی که علاوه بر آنکه توانسته عده زیادی را مبتلا کرده و به کام مرگ بکشـاند، سـبب تغییر روال عادی زندگی مردم و وارد شدن استرس‌ها و فشـارهای روانی به آنها شده است. بر اساس اعلام متخصصان این ویروس حداقل تا یک سـال آینده با ما زندگی خواهد کرد، اما چگونه می‌توان بر فشارهای روانی ناشی از آن فائق آمد؟

طب سـنتی راه‌هـای گوناگونی دارد که با عمل بـه آنها می‌توان تا حدودی بر این مشـکلات فائق آمد. استفاده از روغن‌های گیاهی به شکل موضعی و گوش سـپردن به اصـوات ملایم می‌توانـد در بهبود تاب‌آوری جسمی و روانی و همچنین حفظ آرامش در بحران کرونا موثر باشد.

می‌توانیـد پیش از خواب، روغن بادام شـیرین یا روغن گل محمدی در پای روغن بادام شـیرین را به طور موضعی در شـش موضع سر شامل شقیقه‌ها، پشت گوش‌ها و ملاجها بمالید.

همچنین می‌توانید اگر ممکن اسـت روزانه عضـلات اطراف گردن، شانه، طرفین ستون فقرات، و پشت ساق را با روغن بادام شیرین، یا روغن گل محمـدی در پای روغن بادام شـیرین یا روغن بابونه و یا روغن کنجد ماساژ دهید.

شیوه درست گوش کردن به موسیقی‌ها

بنابر اعلام دفتر طب ایرانی وزارت بهداشت، تدابیر دیگری که می‌توان در این رابطه اندیشـید، گوش کردن به موسـیقی و اصوات اسـت. اصوات نیکو و نغمات شـایگان و فاخر می‌توانند تندرسـتی را برافروزند، و اصوات ناسازگار و نغمات نامعتدل تن و جان را به ناخوشی می‌کشانند. درباره آثار زیسـتی ـ روانی موسیقی، دست کم این نکات را باید گوشزد کرد:

ـ شـدت صوت در هنگام شنیدن موسیقی نباید به اندازه‌ای باشد که صداهای محیط به گوش نرسـد. فرا رفتن از آسـتان متعادل شدت صوت، اثرات ویرانگر تنی و روانی بر جای می‌گذارد.

ـ گوش سپردن به موسیقی نباید بسیار تند یا بسیار کند باشد.

ـ فرکانس‌های بسیار بم نباید به طور ناخوشایند و گوش خراش در ساختار صوتی یک قطع موسیقی غالب شوند.

ـ شـنیدن قطعات موسیقی آکنده از صداهای دفرمه و لیزری شده و افکت‌های صوتی، اعتدال ذهنی و روانی را مختل می‌کنند و نباید گوش را به شنیدن آنها عادت داد.

صداهـای طبیعـی می‌تواند برای آرامش ذهنی و روانی بسـیار موثر باشـند. صدای آواز پرندگان که تداعی کننده اعتدال هوا، آسایش، امنیت، وفـور غذا و آب اسـت، صدای بـرگ درختان در وزش نسـیم، صدای آب روان، صـدای بارش باران، صدای امـواج ملایم و کم دامنه دریا و... همگی از این اصوات خوشـی هسـتند که در حفظ و بازیابی آرامش به شما کمک می‌کنند.

پزشکی

توصیه به بیمارانی که جراحی بای‌پس قلب انجام داده‌اند

ایسنا: نتایج یک تحقیق نشان می‌دهد که پیاده روی صبحگاهی به بیمارانی که تحت جراحی بای پس قرار گرفته‌اند کمک می‌کند تا خواب بهتری داشـته باشـند. در این بررسی آمده اسـت: به افرادی که پس از انجام جراحی بای پس قلب دچار مشـکل بی‌خوابی می‌شوند توصیه می‌شـود که پیاده روی صبحگاهی را فراموش نکنند.

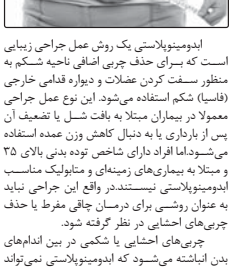
بـه گفته متخصصان مصری، بسـیاری از بیماران پـس از انجـام جراحی بـای پس قلب دچار مشـکل بی‌خوابی می‌شـوند.درصورتی که این شـرایط بیش از شـش ماه ادامـه پیدا کند وضع قلـب را وخیم کرده و موجب می‌شـود بیمار در معرض جراحـی مجدد قرار گیرد. در این شـرایط پیدا کردن راهکاری برای بهبود وضع خواب بیمار اهمیت پیدا می‌کند. در این بررسـی پزشـکان مصری بـه بررسـی تاثیر ورزش بـر خواب پرداختند. آنان ۸۰ بیمار ۴۵ تا ۶۵ سـاله را که شـش هفته پس از انجام جراحی بای پس قلب دچار مشـکل خواب بودند و توانایی عملکردی آنان کاهش یافته بود، مورد مطالعه قرار دادند.این بیماران به دو گروه تقسیم شـدند. از گروهی از آنان درخواست شد تا ورزش‌های هوازی و از گروهی دیگر درخواسـت شـد تا ترکیبی از ورزش‌های هوازی و مقاومتی انجام دهند.محققان پس از گذشت ۱۰ هفته دریافتند هر دو برنامه ورزشی باعث بهبود خواب و ظرفیت عملکردی بیماران شده است.

هرچند، ورزش هوازی در مقایسه با برنامه ورزشی ترکیبی در بهبود خـواب و عملکرد بیمار مفیدتر بوده اسـت.محققان تاکید کردند: توصیه ما به این دسته از بیماران که دچار مشـکل خواب هسـتند این است که تنهـا ورزش هـوازی انجام دهند چرا که ممکن اسـت ورزش‌هـای مقاومتی فشـار مضاعفی را بـر قلب بیمار وارد کند.

قرنطینه ۱۰ روزه برای مبتلایان به کرونای بدون علامت

متخصـص بیماری‌های عفونی و گرمسـیری در کردسـتان گفت: بیماران مبتـلا به کرونای بدون علامت و با تست مثبت باید ده روز در قرنطینه بمانند و در منزل و در یک اتاق مجزا با تهویه مناسب شامل پنجره‌ای باز و نور خورشـید کافی اسـتراحت کنند. بهـراد رحمان‌پور اظهار کـرد: در دوران قرنطینه، در صورت دست زدن فرد بیمار به محیط اطراف، وسایل باید با محلول‌های رقیقی ضدعفونی شـود، وسـایل شـخصی فرد با شسـت‌وشـوی عادی کفایت می‌کند و ملحفه و پتو می‌تواند در لباسـشویی شسـته شود. وی تاکید کرد: علائمی مانند سـردرد، بی‌اشـتهایی، احسـاس درد، خسـتگی، علائم گوارشی، سرفه‌های خشـک و تنگی نفس از جمله علائـم بیماری کرونا محسوب می‌شود. اگر این علائم به صورت خفیف در افراد اتفاق بیافتد باید ۱۴ روز و اگر شـدید باشـند، حدود ۲۱ روز باید در قرنطینه بمانند.

ابدومینوپلاستی برای درمان چاقی مناسب نیست



ابدومینوپلاستی یک روش عمل جراحی زیبایی اسـت کـه بـرای حذف چربی اضافی ناحیه شـکم به منظور سـفت کردن عضلات و دیواره قدامی خارجی (فاسیا) شکم استفاده می‌شود. این نوع عمل جراحی معمولا در بیماران مبتلا به بافت شـل یا تضعیف آن پس از بارداری یا به دنبال کاهش وزن عمده استفاده می‌شـود.اما افراد دارای شاخص توده بدنی بالای ۳۵ و مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای و متابولیک مناسـب ابدومینوپلاستی نیسـتند.در واقع این جراحی نباید به عنوان روشـی برای درمـان چاقی مفرط یا حذف چربی‌های احشایی در نظر گرفته شود.

چربی‌های احشایی یا شکمی در بین اندام‌های بدن انباشـته می‌شـود که ابدومینوپلاستی نمی‌تواند آنهـا را درمان کند.اما هدف اسـلیو معده یا بای‌پس معـده که از روش‌های جراحی لاغری اسـت، درمان چاقی مفـرط و بیماری‌های متابولیـک همراه نظیر دیابت و فشـار خون و تغییر رویه زندگی بیمار اسـت. بیماران در هـر یک از این موقعیت‌هـا می‌توانند به کمک ابدومینوپلاسـتی شـکم خود را زیباتر و صاف‌تـر کننـد: افرادی که در پـی جراحی چاقی، ورزش و رژیـم لاغری پـس از کاهش وزن بسـیار، دور شکم‌شـان پوسـت‌های اضافه و نافرم آویزان شده اسـت و دارای وزن نسـبتا ثابت شـده باشند.پس از بارداری و زایمان‌های متعدد پوسـت و عضلات شکم کشیده و شل شده است و همچنین قصد بارداری در آینده را نداشته باشند.با این حال، خطرات و عوارض ناشی از جراحی زیبایی شکم می‌تواند جدی یا حتی تهدیدکننده زندگی فرد باشـد. هنگام تصمیم‌گیری بـرای انجام این جراحی حتما باید خطرات و عوارض بالقـوه آن را در نظر گرفـت و با توجه به آن تصمیم گرفت.

بیماری کبد چرب می‌تواند به بروز بیماری‌های عصبی منجر شود

ایسنا: پژوهشـگران آمریکایی در بررسی جدید خود دریافتند کـه بیماری کبد چرب می‌تواننـد به بروز التهاب عصبی و بیماری‌هایی مانند آلزایمر منجر شود.

پژوهشـگران «دانشـگاه کارولینای جنوبی» (USC) موفق شـده‌اند طی بررسـی جدیدی، دلیـل ارتباط میان بیماری کبد چرب غیر الکلی و مشـکلات عصبی را کشف کنند. آنها در پژوهش‌های خود، به بررسی نقش پروتئینی موسـوم بـه «لیپوکالین-۲» (Lipocalin-۲) پرداخته‌اند که به التهاب عصبی منجر می‌شود و شاید بتواند گسترش بیماری‌هایی مانند آلزایمر و پارکینسـون را در افراد مبتلا به کبد چرب توضیح دهد.

ایـن پژوهـش، بـر اسـاس یافته‌هـای پژوهش‌های پیشـین انجام شـده اسـت که ارتبـاط میان مسـیرها و مکانیسم‌های میان کبد و میکروبیوم روده را با قسمت‌های دیگـر بـدن نشـان می‌دهـد و بـه بیماری‌هـای کبد، سـندروم متابولیک و اضافه وزن تمرکز دارند.بسـیاری از مردم جهان به بیماری کبد چرب مبتلا هسـتند، اما از آن خبر ندارند.

ایـن بیماری خامـوش می‌توانـد بـه سـیروز کبدی، سـرطان کبد، از بین رفتن کبد و بسـیاری از بیماری‌های کبـدی دیگـر منجـر شـود. یافته‌هـای ایـن پژوهـش نه تنهـا ارتباط میان بیماری کبد چـرب و التهاب عصبی را تایید می‌کند، بلکـه نحوه پیش آمدن آن را هم توضیح می‌دهد.

ایـن پژوهش نشـان می‌دهـد افرادی که بیشـتر در معرض خطر بیماری کبد هسـتند، لیپوکالین-۲ بیشـتری در خـون خود دارند و امکان بروز التهاب مغزی نیز در آنها بیشتر است.

«پراکاش ناگارکاتی» (Prakash Nagarkatti)، از پژوهشگران این پروژه گفت: التهاب مزمن، یک عامل مهم در آغاز بیماری‌های عصبی به شمار می‌رود. شاید پژوهش ما بتواند به ارائه درمان‌هـای جدیدی برای التهاب عصبی کمک کند.

آگهی تغییرات

تغییرات شـرکت خدمات گسـتر فرازمان فارس شرکت با مسـئولیت محدود به شماره ثبت ۵۱۱۰۵ و شناسه ملی ۱۴۰۰۸۶۰۳۴۱۱ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۹/۴/۹ تصمیمات ذیل اتخاذ شـد: موضوعات: موارد تعمیر و نگهداری امور آشپزخانه و رستوران، خدمات عمومی، نگهداری و خدمات فضای سـبز، امور تاسـیسات با رعایت قوانین و مقررات جاری کشـور به موضوع شرکت الحاق شد و ماده مربوطه در اساسنامه اصلاح گردید.

شناسه آگهی: ۹۰۹۸۷۶

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری شیراز

آگهی مزایده عمومی معادن و محدوده های اکتشافی استان فارس

سازمان صنعت،معدن و تجارت استان فارس در نظر دارد اکتشاف و بهره برداری تعدادی از محدوده های اکتشافی/ محدوده های معدنی/معادن متروکه و راکد را از طریق مزایده عمومی به دارندگان توان فنی و مالی لازم واگذار نماید.

متقاضیان شـرکت در مزایده می توانند جهت آگاهی و کسب اطلاعات بیشتر و دریافت اسـناد مزایده و لیسـت موضوع مزایده به محل سـازمان به آدرس ذیل و یا سـایت سـازمان بـه آدرس http://frs.mimt.gov.ir و سـایت www.setadiran.ir مراجعه،اسـناد و مـدارک مورد نیاز جهت شـرکت در مزایده را تهیه و پس از تکمیل، حداکثر تا پایان وقت اداری (سـاعت ۱۴/۳۰) روز شـنبه مورخ ۹۹/۵/۱۱ به دبیرخانه سـازمان صنعت، معدن و تجارت فارس به نشـانی شیراز- چهارراه ادبیات، بولوار چهل مقام، روبروی مسجد سلمان تحویل و رسید دریافت نمایند.

شناسه آگهی: ۹۰۸۹۹۰

۳۱۷۲/م.الف–روابط عمومی سازمان صنعت، معدن و تجارت فارس

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

برابر رای شـماره ۱۳۹۵۶۰۳۱۱۰۳۶۰۰۳۹۸۳ مـورخ ۱۳۹۵/۵/۲۴ و اصلاحی ۱۳۹۸۶۰۳۴۰۳۴۰۷ – ۱۳۹۸۶۰۳۱۱۰۳۶۰۰۳۴۱۱ – ۱۳۹۸/۱۲/۵ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی آراضی و ساختمان های فاقد سـند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز- ناحیه ۴ تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای حمید منوسالی فرزند سلمان به شماره شناسنامه ۲۲۵۶ صادره از شـیراز در اعیانی شـشدانگ یکباب خانه به مساحت ۱۸۸ مترمربع احداثی در یک قطعه زمین وقفی پلاک ۳۰۷۰ فرعی از ۱۰۸۵ اصلی مفروز ومجزی شـده از پلاک ۱۰۸۵ اصلی واقع در بخش ۳ شـیراز که برابر با اجاره نامه اوقافی با حق احداث اعیان به اجاره متقاضی برگزار شـده، محرز گردیده اسـت لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شـود در صورتی که اشـخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته 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 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: ۱۳۹۹/۴/۲۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۹/۵/۵

۷۹۳/م.الف– رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه۴ شیراز–زارع شیبانی

آگهی تحدید حدود اختصاصی حسین پاکدامن

چـون بـه موجب رای شـماره ۱۳۹۸۶۰۳۱۱۰۲۳۰۰۰۳۵۶-۱۳۹۸/۱۰/۳هیـات قانون تعیین تکلیف وضعیـت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی، شـناسائی یکباب ساختمان تجاری-مسکونی تحت پلاک ۷۲۹۹/۳ مفروزی از پلاک ۷۲۹۹ مساحت ۴۱۰/۲۷ مترمربع واقع در حاجی آباد قطعه ۸ بخش ۱۲ فارس شهرستان زرین دشت در مالکیت حسین پاکدامن فرزند عوض قرار گرفته و مطابق سـوابق ثبتی تحدید حدود پلاک اصلی به عمل نیامده اسـت، لذا حسب تقاضای مالک و برابر دسـتور تبصره ذیل ماده ۱۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمان های فاقد سندرسمی، عملیات تحدید حدود پلاک مذکور ۴ ساعت قبل از ظهر در مورخ ۹۹/۵/۱۳ در محل شروع و انجام خواهد شد . اعتراض نسبت به حدود طبق ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورتمجلس تحدیدی به مدت ۳۰ روز پذیرفته خواهد شـد و به اسـتناد ماده ۸۶ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت معترض می بایسـت در مهلت مقرر در آگهی ضمن تسـلیم اعتراض به این اداره دادخواست به مراجع ذیصلاح قضایی تقدیم و گواهی مشعر بر طرح دعوی را از مراجع مذکور اخذ و به این اداره تسلیم نماید در غیر این صورت حق آن ساقط خواهد شد.

تاریخ انتشار: ۹۹/۴/۲۱

۲۵۴۴/م.الف–رئیس اداره ثبت اسناد و املاک زرین دشت–مرادخواه