اعصاب و روان

تاثیر مخرب پاندمی کرونا بر سلامت روان کودکان

مهر: در حالی که کووید۱۹ نه به جوان و نه به پیر رحم کرده است، کودکان بدترین آسیب را دیدند زیرا این بیماری همه‌گیر آموزش و دوران کودکی عادی آنها را مختل کرد.شواهد بین المللی فزاینده ای مبنی بر افزایش نسبت کودکانی که مشکلات عاطفی یا بالینی قابل توجهی را از زمان شروع کووید گزارش می‌کنند وجود دارد.بر اساس گزارش جدیدی از دانشگاه کاردیف انگلستان، بیش از یک چهارم نوجوانان ۱۰ تا ۱۱ ساله در طول پاندمی، مشکلات عاطفی یا بالینی قابل توجهی داشتند که نسبت به سال ۲۰۱۹ بالغ بر ۱۷ درصد افزایش داشته است.محققان دریافتند ندیدن اعضای خانواده یا دوستان و اعضای خانواده که مبتلا به کووید هستند یکی از اصلی ترین نگرانی‌هایی است که کودکان ۱۰ تا ۱۱ سال در طول پاندمی تجربه کرده اند.

بر اساس داده‌های نظرسنجی، کودکانی که از خانواده‌های فقیرتر بودند، تقریباً دو برابر بیشتر از کودکانی که از خانواده‌های مرفه‌تر بودند، مشکلات عاطفی و رفتاری را گزارش کردند.پروفسور «گراهام مور»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «در حالی که مردم اغلب می‌گویند کودکان انعطاف پذیر هستند، داده‌های ما نشان می‌دهد که این بیماری همه گیر تأثیر قابل توجهی بر سلامت روان کودکان داشته است. بسیاری از کودکان پس از بهبود شرایط فعلی بهبود می‌یابند. با این حال، برای بسیاری، تجارب این بیماری همه گیر تأثیر دائمی بر روان آنها خواهد داشت.»این مطالعه نشان داد که باوجود آسیب‌های عاطفی سنگین ناشی از قرنطینه و یادگیری در خانه، بیشتر کودکان به خوبی با مدارس خود در ارتباط بودند.

۱۲ بیماری و اختلال که علت خستگی مداوم هستند

عوامل زیادی می‌توانند در بروز خستگی و خواب آلودگی شما نقش داشته باشند. این امکان وجود دارد که به دلیل یک مشکل اساسی سلامتی، مانند آپنه خواب یا نارکولپسی، نتوانید به اندازه کافی بخوابید. پزشک می‌تواند به شما کمک کند تا علت خستگی و نحوه مدیریت آن را متوجه شوید.

۱. رژیم غذایی

اگر تمایل به حذف وعده‌های غذایی دارید، ممکن است کالری مورد نیاز برای حفظ انرژی لازم را دریافت نکنید. فاصله‌های طولانی بین وعده‌های غذایی می‌تواند باعث افت قند خون شود و انرژی شما را کاهش دهد.

۲. دلایل خستگی مفرط؛ کمبود ویتامین

خستگی مداوم می‌تواند نشانه کمبود ویتامین هم باشد. این کمبود می‌تواند شامل سطوح پایین ویتامین دی، کمبود ویتامین ب۱۲، آهن، منیزیم یا پتاسیم باشد. یک آزمایش خون معمولی می‌تواند به شناسایی کمبود کمک کند.

۳. کم خوابی

بیشتر بزرگسالان هر شب بین هفت تا نه ساعت خواب نیاز دارند. اگر عادت دارید تا دیروقت بیدار بمانید، خود را در معرض خطر کم خوابی قرار می‌دهید.

۴. اضافه وزن

اضافه وزن نیز می‌تواند باعث خستگی شود. هر چه وزن بیشتری حمل کنید، بدن شما برای انجام کارهای روزمره مانند بالا رفتن از پله‌ها یا تمیز کاری بیشتر تحت فشار قرار می‌گیرد.

۵. سبک زندگی بی تحرک

فعالیت بدنی می‌تواند سطح انرژی شما را افزایش دهد. از سوی دیگر، سبک زندگی بی تحرک می‌تواند احساس خستگی و خواب آلودگی را ایجاد کند و از دلایل خستگی مفرط باشد.

۶. دلایل خستگی مفرط؛ استرس

استرس مزمن می‌تواند باعث سردرد، تنش عضلانی، مشکلات معده و خستگی شود.

۷. افسردگی

هنگامی که احساس افسردگی می‌کنید، کمبود انرژی و خستگی می‌تواند پیامد آن باشد. اگر افسردگی را تجربه می‌کنید، با پزشک خود صحبت کنید و در مورد گزینه‌های درمانی صحبت کنید.

۸. دلایل خستگی مفرط؛ اختلالات خواب

اختلال خواب گاهی اوقات علت اصلی خستگی است.

۹. سندرم خستگی مزمن

اگر سندرم خستگی مزمن دارید ممکن است همیشه احساس خستگی کنید.

۱۰. فیبرومیالژیا

فیبرومیالژیا باعث درد و حساسیت عضلانی گسترده می‌شود.

۱۱. دلایل خستگی مفرط؛ دارو

برچسب دارو را بررسی کنید تا ببینید آیا خستگی یک عارضه جانبی رایج آن است یا خیر.

۱۲. دیابت

احساس خستگی دائمی می‌تواند از علائم دیابت هم باشد.

با چه راهکارهایی از استرس پاییز بکاهیم

کافی است چشم‌ها را ببندید و چند لحظه به خواب بروید. آن‌وقت است که زمان و مکان را گم می‌کنید! نمی‌دانید چه ساعتی از شب است و چطوری روی تخت دراز کشیده یا روی مبل خواب‌تان برده است. این سردرگمی، ناشی از غروب زودهنگام پاییز و جا عوض کردن ناگهانی روز و شب است! بعضی افراد عاشق شب‌های بلند پاییز هستند، اما بعضی دیگر غروب‌های زودهنگام پاییز افسرده و کسل‌شان کرده و این کسلی با اضطراب، گریه و بی‌قراری، به‌ویژه در آستانه غروب همراه است. راهکارهای کوچک اما مهمی برای کنترل اضطراب و استرس آستانه غروب پاییز وجود دارد که آنها را با هم مرور می‌کنیم.

استرس و اضطراب غروب پاییز که گاهی به افسردگی یا غم پهلو می‌زند، ریشه در روان افراد داشته و با واکنش‌های بیرونی‌ای مانند گریه، بغض، کلافگی، ناامیدی، خشم، اضطراب، نیاز به تغییر مکان و... همراه است. در بعضی افراد دقایقی بعد از غروب، مسئله برطرف می‌شود اما در بعضی دیگر ممکن است ساعت‌ها ادامه پیدا کند.

***لانه این غم کجاست**

۱- سری که گرم نیست: سرگرم شدن در طول روز آسان‌تر است. خرید، کار، مطالعه، تماشای فیلم، معاشرت با دوستان و... باعث سرگرمی و گذر زمان می‌شود؛ اما بعدازظهرها، این امکان کمتر است؛ به‌ویژه در فصل‌های سرد و غروب زودهنگام.

۲- نوری که نیست: کاهش شدت و مدت نور به‌ویژه نور آبی و سفید خورشید، باعث ایجاد احساس افسردگی و اضطراب در آستانه غروب می‌شود.

۳- تغییر آهنگ: بدن باید خود را با شرایط جدید وفق دهد. این نکته به‌ویژه برای افرادی که به نور و آفتاب علاقه زیادی دارند، دشوارتر است. بنابراین تا تنظیم دقیق ساعت بیولوژیک بدن با شرایط تازه، ممکن است شدت حالت‌های ناخوشایند نزدیک به غروب بیشتر باشد.

۴- دلتنگی می‌آید: معمولاً عصرها، هجوم افکار بیشتر است؛ این حالت ممکن است در ساعت‌های ابتدایی روز نیز دیده شود. دلتنگی برای اشخاص، دلتنگی برای گذشته یا هر نوع دلتنگی و فکر ناخوشایند دیگر، از غروب به بعد بیشتر ذهن را درگیر می‌کند.

۵- یادآوری: ممکن است زمانی، در ساعت‌های اولیه غروب، اتفاق ناخوشایندی برای شما افتاده و هنوز روان شما آن را هضم نکرده باشد. بنابراین ممکن است هرازگاهی درگیر آن اتفاق شده و غم به شما هجوم آورد.

۶- کارهای باقی‌مانده: اگر کار باقی‌مانده داشته و یا نگران کارهای فردا صبح باشید، دچار اضطراب می‌شوید.

***با آن روبه‌رو شوید، قدم‌به‌قدم**

گاهی مسائلی وجود دارند که زمینه استرس و اضطراب هستند و غروب زودهنگام پاییز، حالت‌های شما را تشدید می‌کند. در نخستین گام باید مسائل را ریشه‌یابی کرده و مسئله را برطرف کنید. این کار قطعاً با کمک درمانگر امکان‌پذیر است. اما گاهی مسئله خاصی وجود ندارد و رعایت نکته‌هایی می‌توانند به برطرف شدن عارضه اضطراب و استرس غروب کمک می‌کند.

۱- چشم‌ها را باز نگه دارید: حتی اگر خیلی خسته هستید، از خوابیدن طولانی‌مدت خودداری کنید. اگر هم نمی‌توانید، خیلی کوتاه بخوابید؛ در حدی که پیش از غروب آفتاب از خواب بیدار شوید. تغییر زمان از روشنایی به تاریکی وقتی خواب هستید، یکی از دلایل ایجاد اضطراب است.

۲- کار بتراشید: عمداً، حتی اگر می‌توانید تا پیش از غروب بعضی کارها را انجام دهید، آنها را انجام نداده و به زمان نزدیک به غروب موکول کنید. البته به شرطی که کارهای اضطراب‌زا نباشند. برای مثال تهیه عصرانه، شام، تماشای فیلم و... را به آن ساعت موکول کنید تا نزدیک به غروب، سرگرم باشید.

۳- بیرون بزنید: بهتر است پیش از غروب، از خانه بیرون بروید. پیاده‌روی، خرید، معاشرت با دوستان و... را به این ساعات موکول کنید. سپس به منزل بازگردید. تغییر مکان یکی از راهکارهای کمک به کاهش استرس و اضطراب است.

۴- نورباران کنید: یکی از راهکارهای مهم کاهش استرس و اضطراب آستانه غروب، نوردرمانی است. به این معنا که چراغ اتاق یا نشیمن باید روشن باشد تا کمتر احساس غم و افسردگی کنید. کمی پیش از غروب، چراغ را روشن کنید.

۵- پیش از شب، تمام کنید: اگر کار یا کارهای مهمی دارید، پیش از غروب آفتاب کار مورد نظر را انجام دهید. هرچه به سمت شب، کار شما سبک شده و دغدغه کمتری داشته باشید، استرس و اضطراب شما کمتر خواهد بود.

***روان و تن را آرام کنید**

برای آنکه تن و روان آرام شوند، یکی از راهکارهای خوب، انجام ورزش‌های آرام‌تنی است. این ورزش‌ها علاوه بر کاهش استرس و اضطراب به افزایش تمرکز ذهن، آرامش روانی و کاهش تنش‌های درونی کمک می‌کند. بنابراین اگر امکان آن را دارید، در کلاس‌های ورزش‌های آرام‌تنی حضور پیدا کنید. در غیر این صورت می‌توانید با جست‌وجو در اینترنت، ورزش‌ها را آموخته و آنها را در منزل انجام دهید. انجام روزانه یک ساعت از این ورزش‌ها بسیار کمک‌کننده است. علاوه بر این، ورزش منظم روزانه می‌تواند به کاهش و کنترل تنش‌ها و خستگی جسم و در نتیجه آرامش روان کمک کند.

***عنصرها را انتخاب کنید**

تغذیه مناسب، یکی دیگر از راهکارهای کنترل استرس و اضطراب در آستانه غروب است. دلیل آن هم وجود عناصر یا ترکیب‌های خاصی است که در بعضی خوراکی‌ها وجود دارند. عناصر و خوراکی‌های حاوی عناصری که باعث کاهش و کنترل استرس و اضطراب غروب می‌شوند را بشناسیم:

۱- سلنیوم: کمبود این عنصر در بدن زمینه‌ساز استرس و اضطراب است. قارچ، ماهی تن و سالمون و انواع آجیل‌ها حاوی این عنصر هستند.

۲- منیزیم: کمبود این عنصر نیز محرک اعصاب است. اگر بدن دچار کمبود منیزیم شود، علاوه بر اینکه با مشکل اضطراب روبه‌رو می‌شوید، گرفتگی عضلانی و خستگی نیز به آن اضافه می‌شود. اسفناج، ریحان، کدو حلوایی و ماهی سرشار از منیزیم هستند.

۳- تریپتوفان: یکی از دلایل اضطراب و افسردگی، کمبود هورمون «سرتونین» یا همان هورمون شادی در بدن است. تریپتوفان اسیدآمینه ضروری برای ساخته شدن سرتونین در مغز بوده و شکلات تلخ و شیر یکی از منابع مهم اسیدآمینه تریپتوفان است.

۴- پتاسیم: کمبود این عنصر نیز علاوه بر ایجاد استرس و اضطراب، باعث خستگی عضلانی، بی‌حوصلگی، تندخویی و کسلی می‌شود. کلم بروکلی، آووکادو، موز، کدوحلوایی، گوجه فرنگی، بادمجان و کلم‌پیچ حاوی پتاسیم هستند.

راه های تشخیص اختلال کم توجهی- بیش فعالی در فرزندان

یکی از شکایات رایج والدین این است که فرزندشان به اندازه کافی توجه نمی کند یا یک جا آرام و قرار ندارد.در حالیکه بی توجهی و پیروی نکردن از قواعد و اصول رفتاری ممکن است برای اکثر کودکان یک مرحله گذرا باشد، اما کودکان مبتلا به اختلال کم توجهی- بیش فعالی (ADHD) همچنان در خانه، مدرسه و موقعیت های اجتماعی چالش دارند زیرا به اندازه کافی توجه ندارند، از بی دقتی دچار اشتباهاتی می شوند، در انجام کارهایی که زمان بر است بی تاب و کم حوصله هستند، قادر به گوش دادن به آموزش ها نیستند و در ساماندهی وظایف با مشکل مواجه می شوند.اختلال کم توجهی- بیش فعالی یک اختلال عصبی رشدی شایع است که در کودکان مشاهده می شود و ممکن است تا بزرگسالی یا مادام العمر ادامه داشته باشد و فرد را از طرق مختلفی تحت تاثیر قرار دهد. اختلال کم توجهی- بیش فعالی هنوز برای اکثر والدین یک معماست زیرا نشانه های آن، تنها نمایشی اغراق آمیز از رفتارهای طبیعی یک کودک در حال رشد است.

دقت در انجام فعالیت‌هایی مانند توجه کردن، گوش دادن، بی‌حرکت نشستن یا منتظر ماندن در صف انتظار مواردی است که بیشتر بچه‌ها هر چند وقت یک‌بار دچار مشکل می‌شوند. اما در کودکان مبتلا به اختلال کم توجهی- بیش فعالی این وضعیت دائمی است.توجه به این نکته ضروری است که کودکان مبتلا به این اختلال به عمد دست به این رفتارها نمی زنند بلکه وضت عصب شناختی آنها اغلب با توانایی در تمرکز کردن، آرام و منظم بودن تداخل دارد.

***علائم و نشانه های رایج اختلال کم توجهی- بیش فعالی**

کودکان مبتلا به این اختلال در گوش دادن و پیروی از آموزش ها و قواعد مشکل دارند، نمی توانند به درستی توجه کنند و نیاز است که انجام کارهای محول شده به آنها به طور مداوم یادآوری شود. همچنین ممکن است حواس پرت و بی نظم باشند یا به طور کلی در دنیای خودشان گم شوند.ممکن است سخت باشد که از آنها بخواهید بی حرکت بنشینند یا صبور باشند. این کودکان اغلب در انجام تکالیف خود عجله می کنند و دچار اشتباه می شوند که نشان دهنده عدم علاقه آنها به کاری است که مشغول آن هستند.اغلب احساس بی قراری و ناامیدی می کنند و باعث می شود که به شدت بی قرار باشند.

***شناخت اختلال کم توجهی- بیش فعالی و رویارویی والدین با آن**

والدین اغلب متوجه این موضوع نیستند که این رفتارها ممکن است بخشی از یک الگوی رفتاری غیرعادی باشد، چه رسد به اینکه فکر کنند فرزندشان دچار اختلال کم توجهی- بیش فعالی است. ممکن است این تصور را داشته باشند که کودک آنها تنها بد رفتاری می کند؛ این باعث می شود والدین احساس استرس و ناامیدی همراه با احساس خجالت از آنچه جامعه در مورد رفتار فرزندشان برداشت می کند، داشته باشند. اما برای بچه‌های مبتلا به اختلال کم توجهی- بیش فعالی، مهارت‌هایی که توجه، رفتار و صبر را کنترل می‌کنند با مشکلاتی همراه است.

زمانی که والدین در مورد این اختلال و روش‌های مختلف فرزندپروری آموزش ببینند، می‌توانند به بچه‌ها کمک کنند تا پیشرفت کنند و عملکرد خوبی داشته باشند. در این مواقع بدون شک سرزنش کردن کودک، پیامدهای نامطلوب‌تری دارد و اوضاع را بدتر می‌کند و بهترین راه حل، کمک گرفتن از مشاور و متخصص برای معالجه کودک است.

نشستن زیاد باعث افسردگی می‌شود

نتایج مطالعات جدید نشان می‌دهد، میزان بالای نشستن و کم تحرکی با افزایش افسردگی مرتبط است.

از آنجایی که مردم به دستورات ماندن در خانه پایبند بودند یا در ماه‌های اولیه شیوع کووید-۱۹ خود را قرنطینه کردند، رفت‌وآمدهای روزانه به درهم‌آمیزی بین اتاق خواب و اتاق نشیمن تبدیل شد. به طور خلاصه، بسیاری از مردم به طور ناگهانی در هنگام شروع همه‌گیری بی‌تحرک‌تر شدند. تحقیقات اخیر منتشر شده نشان می‌دهد افرادی که مدت زمان بیشتری را به نشستن ادامه می‌دهند، احتمالا علائم افسردگی بیشتری دارند. بررسی دقیق‌تر در مورد این ارتباط می‌تواند در کمک به افراد در بهبود سلامت روان خود نقش داشته باشد.

جاکوب میر، استادیار حرکت شناسی در دانشگاه ایالتی آیووا و نویسنده اصلی مقاله، گفت: نشستن کاری است که ما همیشه بدون فکر کردن به آن انجام می‌دهیم.مایر و تیمش به عنوان مدیر آزمایشگاه رفاه و ورزش در ISU به چگونگی ارتباط فعالیت بدنی و رفتارهای کم تحرک با سلامت روان و اینکه چگونه تغییرات در آن‌ها بر نحوه تفکر، احساس و درک مردم از جهان تاثیر می‌گذارد، نگاه می‌کنند.

میر گفت: در مارس ۲۰۲۰، ما می‌دانستیم که کووید قرار است بر رفتار ما و کارهایی که می‌توانیم انجام دهیم به روش‌های عجیب و غریب که نمی‌توانستیم پیش بینی کنیم، تاثیر می‌گذارد. مایر تاکید کرد که یافتن یک ارتباط بین نشستن و سلامت روان با گفتن این که نشستن بیشتر باعث افسردگی می‌شود یکسان نیست. او گفت: ممکن است افرادی که افسرده‌تر بودند بیشتر می‌نشستند یا افرادی که بیشتر می‌نشستند افسرده‌تر شدند یا ممکن است عامل دیگری وجود داشته باشد که محققان آن را شناسایی نکرده باشند.

مایر گفت: من فکر می‌کنم آگاهی از برخی از تغییرات ظریفی که در طول همه گیری ایجاد کرده‌ایم و اینکه چگونه ممکن است مفید یا مضر باشند، بسیار مهم است، زیرا ما به آن سوی زندگی تحت تاثیر همه گیری نگاه می‌کنیم.مایر گفت شروع و ترک یک عادت بسیار دشوار است، حتی زمانی که شخصی بخواهد رفتار خود را تغییر دهد. اما او امیدوار است که افراد بیشتری متوجه شوند که حتی کمی حرکت می‌تواند خلق و خو و سلامت روانی آن‌ها را بهبود بخشد و سعی کنند راه‌هایی برای ایجاد آن در زندگی خود بیابند.

تازه های درمان

روغن های گیاهی ریسک سکته را کاهش می دهند

مهر: نتایج یک مطالعه مقدماتی نشان می دهد افرادی که چربی رژیم غذایی خود را از روغن زیتون به جای استیک دریافت می کنند با کاهش خطر ابتلا به سکته مغزی روبرو هستند.این مطالعه که بر روی بیش از ۱۰۰ هزار کارشناس سلامت انجام شد، نشان داد کسانی که روغن‌های گیاهی و سایر غذاهای گیاهی را به عنوان منبع چربی خود ترجیح می‌دادند، معمولا در طول سال‌ها با خطر سکته مغزی کمتری مواجه هستند. به طور کلی، ۲۰ درصد از افرادی که بیشترین مصرف چربی‌های گیاهی را داشتند، در مقایسه با افرادی که کمترین میزان مصرف این چربی‌ها را داشتند، ۱۲ درصد کمتر در معرض خطر سکته مغزی در طی ۲۷ سال بودند.در سوی دیگر این طیف، افرادی بودند که بیشتر چربی رژیم غذایی خود را از گوشت دریافت می‌کردند. ۲۰ درصدی که بیشترین مصرف این نوع چربی‌ها را داشتند، ۱۶ درصد بیشتر در معرض سکته مغزی بودند.

«فنگلی وانگ»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه هاروارد، در این باره می‌گوید: «بسیاری از مطالعات به رابطه بین چربی رژیم غذایی و خطر سکته پرداخته اند. یافته‌های ما طرفدار جایگزینی چربی گوشت گاو با روغن‌های گیاهی مانند زیتون، سویا یا ذرت است.»وی در ادامه می‌افزاید: «افرادی که چربی‌های گیاهی زیادی مصرف می‌کنند، احتمالاً کارهای دیگری نیز مانند خوردن میوه‌ها و سبزیجات، ورزش کردن و سیگار نکشیدن را انجام می‌دهند.»به گفته محققان، اثرات منفی چربی اشباع شده بر سلامتی احتمالاً باعث افزایش خطر سکته مغزی در میان طرفداران گوشت قرمز می‌شود. در مقابل، افرادی که به چربی‌های گیاهی علاقه دارند، احتمالاً چربی اشباع کمی مصرف می‌کنند.

ژن‌ها و آلودگی هوا خطر ابتلا به افسردگی را افزایش می‌دهد

ایسنا: محققان می‌گویند: همه افراد تا حدودی مستعد ابتلا به افسردگی هستند اما برخی افراد با توجه به ژن خود در معرض خطر بیشتری برای این بیماری هستند. محققان موسسه لیبر(LIBD) در دانشکده پزشکی جانز هاپکینز و دانشگاه پکن چین دریافتند استعداد ژنتیکی برای افسردگی همراه با قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا با ذرات بالا، خطر ابتلای افراد سالم به افسردگی را تا حد زیادی افزایش می‌دهد.محققان دریافتند آلودگی هوا نه تنها بر تغییرات آب‌وهوایی بلکه بر عملکرد مغز افراد نیز تاثیر می‌گذارد. چالش اصلی در پزشکی امروز درک عمیق‌تر نحوه تعامل ژن‌ها و محیط با یکدیگر است.

هائو یانگ تان، محقق موسسه لیبر که این تحقیق را با همکاری دانشگاه پکن انجام داده، می‌گوید: پیام مهم این مطالعه که در مطالعات قبلی مشخص نشده بود، این است که آلودگی هوا با تغییر بیان ژن‌هایی که منجر به افسردگی می‌شود، بر مدارهای شناختی و احساسی مغز تاثیر می‌گذارد. ژی لی، محقق موسسه لیبر، گفت: نتایج تحقیقات اولین ارتباط مستقیم و عصبی بین آلودگی هوا و نحوه عملکرد مغز در پردازش اطلاعات عاطفی، شناختی و خطر ابتلا به افسردگی را بیان می‌کند. جالب‌ترین مسئله این است که این دو عامل به گونه‌ای به هم مرتبط است که تاثیری چند برابری بر خطر ابتلا به افسردگی دارد؛ یعنی ژن‌های خطرساز و هوای بد، خطر افسردگی را بسیار بیشتر از هر یک از این عوامل به تنهایی افزایش می‌دهد. نتایج تحقیقات نشان داده نقش آلودگی هوا روی مغز حدس و گمان نیست و رهبران و مقامات بهداشت عمومی در سراسر جهان با داشتن این دانش شواهد فراوانی دارند مبنی بر اینکه کنترل بیشتر آلودگی هوا منجر به بهبود عملکرد شناختی و کاهش نرخ افسردگی به ویژه در مناطق شهری پرجمعیت با بیشترین میزان آلودگی هوا می‌شود.

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

برابر رای شماره ۱۴۰۰۶۰۳۱۱۰۱۳۰۰۰۷۴۰ مورخ ۱۴۰۰/۷/۱۴ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک آباده تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم مریم جعفری فرزند محمدحسن به شماره شناسنامه ۶۹۷۱صادره از حوزه مرکزی آباده به شماره ملی ۲۴۱۰۷۲۲۳۷۷ در ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۳۵۶ مترمربع تحت پلاک ۹۹۱۹/۱۵۸۳ مفروز و مجزی شده از پلاک ۹۹۱۹ واقع در قطعه ۵ بخش ۱۵ فارس شهرستان آباده اراضی اکبرآباد صغاد از مالکیت حاج محمدقلی سعادت 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 این 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: ۱۴۰۰/۸/۵
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۸/۲۰

۱۷۵/م.الف- رئیس ثبت اسناد و املاک آباده-مظفری نیا

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

برابر رای شماره ۱۴۰۰۶۰۳۱۱۰۱۳۰۰۰۷۳۶ مورخ ۱۴۰۰/۷/۱۴ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک آباده تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمد احمدی فرزند عباس به شماره شناسنامه ۵۱۳۵ صادره از حوزه مرکزی (صغاد) آباده به شماره ملی ۲۴۱۰۷۰۳۸۹۵ در ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۴۱۰ مترمربع تحت پلاک ۹۹۲۰/۲۷۲ مفروز و مجزی شده از پلاک ۹۹۲۰/۵۷ واقع در قطعه ۵ بخش ۱۵ فارس شهرستان آباده اراضی شهر صغاد از مالکیت احد از ورثه مرحوم سیدحسن طباطبایی بنام جلال طباطبایی 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 این 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: ۱۴۰۰/۸/۵
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۸/۲۰

۱۶۴/م.الف- رئیس ثبت اسناد و املاک آباده-مظفری نیا

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

برابر رای شماره ۱۴۰۰۶۰۳۱۱۰۱۳۰۰۰۶۹۸ مورخ ۱۴۰۰/۶/۳۱ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک آباده تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای حسینقلی اهالی آباده فرزند ابراهیم به شماره شناسنامه ۷۳۰۸ صادره از حوزه ۶ آباده به شماره ملی ۲۴۱۰۷۲۵۷۴۰ در ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۳۲۳ مترمربع تحت پلاک ۹۹۱۹/۱۵۸۲ مفروز و مجزی شده از پلاک ۹۹۱۹/۸ واقع در قطعه ۵ بخش ۱۵ فارس شهرستان آباده اراضی اکبرآباد صغاد از مالکیت احد از ورثه مرحوم حاج عباس صالحی صغادی بنام خانم سکینه خانم صالحی 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 این 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: ۱۴۰۰/۸/۵
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۸/۲۰

۱۷۱/م.الف- رئیس ثبت اسناد و املاک آباده-مظفری نیا

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

برابر رای شماره ۱۴۰۰۶۰۳۱۱۰۱۳۰۰۰۷۸۰ مورخ ۱۴۰۰/۷/۲۱ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک آباده تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای علی اصغر اهالی آباده فرزند ابوالفضل به شماره شناسنامه ۱۰۹ صادره از حوزه مرکزی (صغاد) آباده به شماره ملی ۲۴۱۱۵۰۴۵۴۳ در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۳۲۸/۲۰ مترمربع تحت پلاک ۹۹۲۱/۲۰۴ واقع در قطعه ۵ بخش ۱۵ فارس شهرستان آباده اراضی شهر صغاد خریداری از مالکیت احد از ورثه مرحوم پرویز صالحی 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 این 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: ۱۴۰۰/۸/۵
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۸/۲۰

۱۷۲/م.الف- رئیس ثبت اسناد و املاک آباده-مظفری نیا

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

برابر رای شماره ۱۴۰۰۶۰۳۱۱۰۱۳۰۰۰۶۹۶ مورخ ۱۴۰۰/۶/۳۱ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک آباده تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی اداره اوقاف وامور خیریه شهرستان آباده به دعوی تولیت بر وقف در ششدانگ موقوفه یکباب مسجد موسوم به مسجد حضرت ابوالفضل به مساحت ۱۰۸۶ مترمربع تحت پلاک ۱۰۰۴۷/۱۱۴۸ مفروز و مجزی شده از پلاک ۱۰۰۴۷/۴۸۸ واقع در قطعه۱۲ بخش ۱۵ فارس شهرستان آباده شهر ایزدخواست از مالکیت مرحوم سیدنورالدین یداللهی 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 این 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: ۱۴۰۰/۸/۵
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۸/۲۰

۱۷۳/م.الف- رئیس ثبت اسناد و املاک آباده-مظفری نیا

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

برابر رای شماره ۱۴۰۰۶۰۳۱۱۰۱۳۰۰۰۶۹۶ مورخ ۱۴۰۰/۶/۳۱ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک آباده تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی اداره اوقاف وامور خیریه شهرستان آباده به دعوی تولیت بر وقف در ششدانگ موقوفه یکباب مسجد موسوم به مسجد حضرت امام سجاد(ع) به مساحت ۶۸۴ مترمربع تحت پلاک ۱۷۵۸/۶ مفروز و مجزی شده از پلاک ۱۷۵۸ واقع در قطعه یک بخش ۱۵ فارس شهرستان آباده از مالکیت مرحوم علی اکبر واعظ زاده 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 این 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: ۱۴۰۰/۸/۵
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۸/۲۰

۱۷۴/م.الف- رئیس ثبت اسناد و املاک آباده-مظفری نیا