اخبار

داروی جدید سرطان ریه تایید شد

سازمان غذا و داروی امریکا داروی جدیدی را تایید کرده که جایگزین شیمی درمانی در سرطان ریه می شود.سازمان غذا و داروی امریکا FDA برای اولین بار، استفاده از داروی Keytruda را به عنوان جایگزینی برای شیمی درمانی در درمان سرطان ریه تایید کرده است. چراغ سبز سازمان غذا و داروی امریکا به این دارو در حالی است که چندی پیش محققان به تاثیر مضاعف ایمونوتراپی در درمان سرطان ریه نسبت به شیمی درمانی پی برده بودند.داروی تایید شده می تواند در بیمارانی که مبتلا به سرطان ریه پیشرفته بوده و تومورهایشان دارای پروتئین PD-L۱ است، استفاده شود. دکتر پرلموتر در این رابطه می گوید: «درمان با داروی جدید به بیماران کمک می کند تا راه درمانی موفق تری را برای مبارزه با تومورهای سرطانی تجربه کنند. روش جدید عوارض شیمی درمانی را نداشته و می تواند موثرتر از شیمی درمانی عمل کند.»مطالعات و بررسی های محققان نشان می دهد، این روش درمانی می تواند در بسیاری از بیمارانی که به سرطان ریه مبتلا هستند با نتایج قابل توجهی پاسخ داده شود. داروی Pembrolizumab که با نام های Keytruda, Merck نیز شناخته می شود، سیستم ایمنی را تحریک می کند تا به تشخیص تومورهای سرطانی که در بدن بیمار پخش شده اند، پرداخته و با آنها مبارزه کند.

هر چقدر سریع تر حرکت کنید کمتر آلودگی های هوا را تنفس می کنید

به گفته محققان، هر چقدر سریع تر حرکت کنید کمتر آلودگی های هوا را تنفس می کنید. دوچرخه سواران باید بین ۱۲ تا ۲۰ کیلومتر در ساعت رکاب بزنند در حالیکه عابران پیاده باید با سرعت ۲ تا ۶ کیلومتر در ساعت راه بروند تا استنشاق آلودگی هوا به حداقل برسد.الکس بیگازی، کارشناس حمل و نقل مهندسی شهر، در این باره می گوید: «هرچقدر فرد سریع تر حرکت کند، سخت تر نفس می کشد و برای مدت زمان کوتاه تری نیز در معرض ترافیک است.»محققان با استفاده از مدل کامپیوتری ۱۰ نفر در آمریکا، سرعت حرکت ایده آل را محاسبه کردند و حداقل میزان سرعت را برای گروه های سنی و جنسی مختلف تعیین کردند.طبق این تحقیق، برای دوچرخه سواران زن زیر ۲۰ سال، سرعت ایده آل مرتبط با حداقل ریسک تنفس آلودگی میانگین ۱۲.۵ کیلومتر در ساعت در یک جاده هموار است. برای دوچرخه سواران مرد با گروه سنی مشابه، سرعت ایده آل ۱۳.۳ کیلومتر در ساعت است.سرعت حرکت ایده آل برای دوچرخه سواران زن و مرد در گروه سنی ۲۰ تا ۶۰ سال به ترتیب ۱۳ و ۱۵ کیلومتر در ساعت است.برای عابران پیاده زن و مرد زیر ۲۰ سال سرعت پیاده روی باید در حدود ۳ کیلومتر در ساعت باشد، در حالیکه برای گروه سنی بالاتر باید حداقل ۴ کیلومتر در ساعت باشد تا حداقل میزان آلودگی در طول حرکت استنشاق شود.

در آستانه برگزاری کنفرانس سرطان غرب آسیا مطرح شد؛

عوامل محیطی شایع ترین عامل سرطان معده در ایران

عضو کمیته علمی و اجرایی اولین کنفرانس سرطان غرب آسیا با بیان اینکه شایع ترین نوع سرطان در ایران، سرطان معده است، نقش عوامل محیطی و آلودگی های محیطی را در بروز این بیماری بسیار موثر دانست.

دکتر ناصر پارسا گفت: این اولین بار است که کشورهای همجوار و ناحیه غرب آسیا با محوریت ایران کنفرانسی تحت عنوان اولین کنفرانس سرطان غرب آسیا برای برخورد هماهنگ و مناسب با سرطان برگزار میکنند و انتظار می رود این فعالیت منطقه ای با سخنرانان بین المللی در عرصه آنکولوژی نقطه عطفی برای هماهنگی اقدامات تحقیقاتی، آموزشی و درمانی مشترک در این منطقه باشد.

وی افزود: در محیط زیست حدود ۱۰۰ هزار نوع ماده شیمیایی شناسایی شده که هزار نوع آن سرطان زا است مانند مشتقات نفتی، مواد شیمیایی موجود در رنگ ها و آفت کش ها و مشروبات الکلی که پرهیز از مصرف آنها در اختیار انسان ها است و می توانند با عدم مصرف این مواد عوامل سرطان زا از خود دور کنند.

پارسا گفت: طبق نتایج مطالعات ، با کنترل عوامل خطر ، می توان تا ۴۰ درصد از بروز سرطان ها پیشگیری کرد.

وی در خصوص پیشگیری از سرطان ها به سرطان معده اشاره کرد و گفت: هلیکوباکتری پیلوری که ۸۰ درصد افراد جهان به خصوص در خاورمیانه و ایران به دلیل مصرف زیاد سبزیجات در معده خود دارند، سبب زخم معده می شود اما به راحتی درمان می شود.

پارسا ادامه داد: در صورتی که این باکتری طی یک سال درمان نشود، سبب آسیب دیواره معده می شود و می تواند سرطان معده را به دنبال داشته باشد.

عضو کمیته علمی و اجرایی اولین کنفرانس سرطان غرب آسیا شایعترین سرطان ها در زنان را به ترتیب سرطان پستان، روده بزرگ، معده، مری، ریه، تخمدان و خون و شایعترین سرطان ها در مردان را به ترتیب معده، مثانه، پروستات، روده بزرگ، ریه و مری عنوان کرد. پارسا ضمن تاکید بر پیشگیری از بروز سرطان خاطرنشان کرد: ۵۰ درصد سرطان ها در صورت تشخیص به موقع درمان می شوند و فرد می تواند طول عمر طبیعی داشته باشد. اولین کنفرانس سرطان غرب آسیا از ۲۷ تا ۲۹ آبان ۹۵ با حضور متخصصلان داخلی و متخصصانی از ۱۵ کشور در تهران برگزار می شود.

رئیس جمعیت هلال‌احمر:

آفت هلال‌احمر تبدیل شدن به سازمان دولتی است

رئیس جمعیت هلال‌احمر با اشاره به لزوم استفاده از ظرفیت‌های مردمی گفت: آفت هلال‌احمر تبدیل شدن به سازمان دولتی است.

سید امیرمحسن ضیائی در جلسه شورای معاونین، با اشاره به اینکه یکی از مهمترین برنامه‌های جمعیت هلال‌احمر برنامه ۱۰ ساله توسعه است، خاطرنشان کرد: برنامه پنج ساله اول جمعیت تا آخر آذر ماه جاری به تصویب می‌رسد و از سال ۹۶ اجرایی می شود و راه هلال احمر را در پنج سال بعد مشخص می کند.

وی با تاکید بر اینکه از همه ظرفیت های سازمانی برای تهیه سند راهبردی استفاده شده است، افزود: در حال حاضر راهبردهای سازمانی به تصویب شورای عالی رسیده و مشخص شده است که در ۱۰ سال آینده همه سطوح جمعیت اعم از امداد و نجات، جوانان، داوطلبان، درمان و توانبخشی، بین الملل و ... قرار است کجا باشیم. این سند باید بعنوان یک گفتمان در همه ارکان و سطوح جمعیت ورود کند تا همه بدانند برنامه و هدف هلال احمر چیست.

همه برنامه ها در هلال احمر متصل به برنامه توسعه است

ضیائی افزود: سند پنج ساله هم راهنمای درون سیستم است که بدانیم قرار است چه کاری را انجام بدهیم و هم انتظارات دیگران را براساس برنامه، مشخص می کند و ما را از روزمرگی نجات می دهد.

رئیس جمعیت هلال احمر با تاکید بر اینکه جمعیت هلال احمر؛ ارزش ها و اهداف بزرگی دارد و مبتنی بر برنامه، روش مند، نظام مند، مؤثر و حرفه ای و مبتنی بر مردم حرکت خواهد کرد، افزود: باید به این فکر کرد که چگونه می توان در مواقع ضروری از پتانسیل مردمی در برنامه های مهم بهره برده و پتانسیل مردمی را به میدان آورد؟

وی با تاکید بر اینکه جمعیت هلال احمر با یک نهاد دولتی فرق دارد و یک دستگاه اجرایی ساده هم نیست، افزود: جمعیت هلال احمر یک نهاد فراگیر، بزرگ و مردم نهاد است که بزرگترین ویژگی آن خدمت و فعالیت داوطلبانه براساس ارزش های سازمانی است و این مهم هم در دیدگاه حضرت امام(ره) و هم دیدگاه مقام معظم رهبری عنوان شد که اهداف جمعیت هلال‌احمر؛ در چارچوب ارزش های اسلامی است.

خدمت به مردم باید ایمن و استاندارد باشد

رئیس جمعیت هلال احمر افزود: بسیاری از دستگاه ها وظایف مشخص با بودجه مشخص دارند که براساس آن به قانون عمل می کنند، اما اجرای قانون در جمعیت هلال احمر علاوه بر اینها براساس کرامت و اخلاق حرکت می کند و همواره در سطح حداکثری است و البته رو به تعالی دارد.

وی افزود: نوع خدمت در جمعیت هلال احمر متفاوت و حساس است و با جان مردم در ارتباط است؛ براین اساس خدمت در جمعیت هلال احمر باید ایمن و استاندارد و به موقع، مبتنی بر شواهد و منابع و متمرکز به مردم باشد.

آفت هلال احمر؛ تبدیل شدن به سازمان دولتی است

ضیائی تبدیل جمعیت هلال احمر را به یک ارگان دولتی یا شبه دولتی، انحراف از معیارها و موجب خسران برشمرد و خاطر نشان کرد: هنر ما استفاده از ظرفیت ها و پتانسیل های مردمی برای خدمت به خود مردم است. تجربه نشان داده اگر مردم و ظرفیت مردمی به صحنه بیایند، معجزه رخ می دهد و در حال حاضر نیز یکی از معیارهایی سرمایه اجتماعی، خود مردم هستند و نمونه شاخص آن حضرت امام خمینی(ره) بود که مردم را به صحنه آورد و انقلاب شکوهمند اسلامی را رقم زد. وی با تاکید بر اینکه یکی از شاخص ها در اثربخشی میزان استفاده از ظرفیت‌ها است افزود: ما وارث و صاحب یک نهاد خوشنام هستیم که خودش یک ظرفیت اجتماعی است و به تبع آن تمام فعالیت‌ها هم؛ سرمایه اجتماعی است و لازم است شاخص‌های عملکردی را هم ارزیابی کنیم که چقدر بر جامعه تأثیر گذار بوده ایم؟ چقدر جامعه را آماده کرده ایم؟ چقدر جوانان را جذب کرده ایم و چقدر توانسته ایم از این ظرفیت‌ها برای خدمت به مردم استفاده کنیم.

هویت بخشی و برنامه ریزی؛ عامل جذب و نگهداشت اعضا

رئیس جمعیت هلال احمر، جذب و نگهداشت نیروهای جمعیت را با وجود ورود سازمان‌های مردم‌نهاد متعدد به عرصه کار داوطلبانه مهم و حیاتی برشمرد و افزود: یکی از کارکردهای مهم هلال احمر؛ افزایش همبستگی مردمی است که بخش مهمی از ظرفیت اجتماعی و لذا موجب کاهش آسیب های اجتماعی است. جمعیت هلال احمر به اعضایش هویت و برنامه و فضا می دهد و احساس مفید بودن دارند؛ بنابراین این نیروها در چرخه فعالیت داوطلبانه باقی می مانند به همین خاطر باید برای حفظ و از جلوگیری از ریزش این نیروها برنامه‌های منسجم داشته باشیم و بزرگترین دستاورد آن اعتماد مردمی است که ما اکنون در کشورمان شاهد این اعتماد متقابل مردم به حکومت و حکومت به مردم هستیم.

وی با اشاره به حضور هلال احمر در مناطق آسیب دیده و با شرایط دشوار، خاطر نشان کرد: خدمت در جمعیت هلال احمر توام با ارزش است و تفاوت ما با یک سازمان عادی در این است که ما به قیمت توجه نمی کنیم؛ بلکه ارزش نگاه می کنیم؛ بنابراین باید قدر این خدمت را بدانیم.

استفاده از پتانسیل استانی نشان دهنده میزان تعامل هلال احمر با مسئولان

رئیس جمعیت هلال احمر با تاکید بر اینکه از تبدیل سرمایه‌های استانی به منابع پایدار استقبال و حمایت می شود، افزود: در ارزیابی‌ها، استفاده از ظرفیت‌های استانی شاخص است؛ چرا که میزان تعامل با مسئولیت استانی همسو با فعالیت‌های داوطلبانه را به خوبی نشان می‌دهد.

برنج قهوه ای را فراموش نکنید

کارشناس ارشد اداره غذا در سازمان غذا و دارو، گفت: برنج قهوه‌ای بخشی از فیبر، موادمعدنی، ویتامین و برخی از ترکیبات فنولی مورد نیاز روزانه بدن را تأمین می‌کند و پیشنهاد می‌شود به دلیل خواص سلامتی بخش آن در رژیم غذایی هفتگی افراد حداقل به میزان دوبار در هفته قرار گیرد. مهندس مینو حاجیان اظهار کرد: غلات کامل و سبوس دار از جمله سالم‌ترین مواد غذایی محسوب می‌شود.وی ادامه داد: برنج قهوه‌ای از جمله غلات کامل است و می‌توان همراه با مصرف غلات کامل دیگر مانند جو و گندم کامل خطر ابتلا به دیابت را کاهش داد.حاجیان تاکید کرد: برنج قهوه‌ای بخشی از فیبر، موادمعدنی، ویتامین و برخی از ترکیبات فنولی مورد نیاز روزانه بدن را تأمین می‌کند و پیشنهاد می‌شود به دلیل خواص سلامتی بخش آن در رژیم غذایی هفتگی افراد حداقل به میزان دوبار در هفته قرار گیرد.کارشناس ارشد اداره غذا در سازمان غذا و دارو، تصریح کرد: سازمان غذا و دارو برای واحدهای متقاضی فرآوری و بسته بندی برنج قهوه‌ای پروانه ساخت یا شناسه نظارت کارگاهی صادر می‌کند.وی گفت: کیفیت پخت و خوراک برنج قهوه‌ای نقش موثری در ترویج مصرف و پذیرش این محصول توسط مصرف کننده دارد و پس از برداشت پوسته ابتدایی خارجی‌ترین لایه شلتوک در کارخانه فرآوری برنج، برنج قهوه‌ای، برنج سفید حاصل می‌شود که لایه سبوس آن گرفته شده است.حاجیان با بیان اینکه برنج قهوه‌ای از ارزش غذایی بالاتری نسبت به برنج سفید برخوردار است، افزود: هرچه میزان صیقل بیشتر باشد برنج تولیدی سبوس کمتری داشته شفاف و شیشه‌ای‌تر خواهد بود.وی بیان کرد: کیفیت پخت و خوراک برنج قهوه‌ای نقش موثری در ترویج مصرف و پذیرش این محصول توسط مصرف کننده دارد و لازم است به تدریج با فرهنگ سازی، ترویج خواص برنج قهوه‌ای و بهبود جایگاه مصرف برنج قهوه‌ای در رژیم غذایی هفتگی مصرف کنندگان باز شود.کارشناس ارشد اداره غذا در سازمان غذا و دارو، در پایان خاطرنشان کرد: برنامه ارتقای ایمنی و سلامت محصول برنج از آبان ماه ۹۲ در دو سطح واردات و تولید داخل در سازمان غذا و دارو مصوب و به صورت کشوری اجرا شده است.

آب خیار نرم کننده مناسب فصول سرد

یک متخصص طب سنتی با تاکید بر اینکه با شروع فصل پاییز اکثر افراد از خشکی پوست شکایت می‌کنند، گفت: «در فصول سرد سال نباید از تاثیر میوه‌ها به‌خصوص آب خیار بر نرم شدن پوست بدن غافل شد.»دکتر فاطمه اقبالیان، متخصص طب سنتی در این‌باره گفت: «آب خیار تاثیر فوق‌العاده‌ای بر پوست دارد و مالیدن آن بر پوست موجب رفع خارش و قرمزی و التهاب و نرم شدن پوست بدن می‌شود.» وی در ادامه افزود: «البته در فصل پاییز مصرف سوپ‌ها و آش‌هایی هم که در تهیه آن از گوشت‌های با مزاج معتدل و مرطوب، مانند گوشت بره و بزغاله استفاده شده، نیز در رفع خارش پوست بدن بسیار کمک‌کننده است و علاوه بر این توصیه می‌شود کسانی که از خشکی پوست به خصوص در این فصل رنج می‌برند، شیر تازه گرم با مخلوط کمی شکر سرخ بنوشند که مفید است.»دکتر اقبالیان از دیگر موادغذایی مفید برای کاهش حرارت در انواع خشکی‌های خارش‌دار و همچنین برای رطوبت‌بخشی مناسب به پوست را «آب جو طبی» دانست و گفت: «برای تهیه آب جو طبی باید آب با جو پوست‌کنده (به نسبت ۱۴ به یک) آنقدر حرارت ببیند تا جوها شکفته شده و آب صورتی رنگ، از جو جدا شود. این نوشیدنی باید روزانه ۲ تا ۳ نوبت هر بار یک استکان میل شود.»این متخصص طب سنتی همچنین یادآور شد که مصرف نوشیدنی‌هایی مانند آب هویج و آب انار ملس نیز در فصل پاییز برای شادابی پوست توصیه می‌شود و حمام مکرر ولی کوتاه‌مدت با آب ولرم یا شستن عضو با آب گرم بدون رفتن به حمام باعث نرمی پوست بدن خواهد شد.وی همچنین تاکید کرد: «ریختن روغن بنفشه در بینی در کسانی که غلبه سردی و خشکی در کل بدن دارند، مفید بوده و پرهیز از خوردن گوشت گاو و گوساله، ماهی نمک سود و پنیر در این افراد ضروری است.»دکتر اقبالیان درنهایت خاطرنشان کرد: «درصورتی که فرد برای مدتی طولانی دچار خشکی پوست است، برای درمان خشکی پوست طول‌کشیده مصرف داروهای خوراکی که عامل ایجادکننده این بیماری را دفع می‌کند، ضروری است و فرد مبتلا باید به کلینیک‌های تخصصی طب سنتی از جمله سلامتکده تخصصی خارک وابسته به دانشگاه علوم پزشکی تهران مراجعه کند تا درمان‌های لازم انجام شود.»

عوارض مصرف نوشابه های رژیمی

تحقیقات نشان می‌دهد برخی نوشیدنی های رژیمی با وجود تبلیغات فریب دهنده‌شان تهدید جدی برای سلامت بدن محسوب می‌شوند.کارشناسان در جدیدترین پژوهش های خود دریافتند که خطر مصرف نوشابه های رژیمی کمتر از نوشابه های عادی سرشار از قند نیست و می تواند به همان اندازه باعث ابتلا به انواع بیماری ها شوند.ازجمله بیماری هایی که در اثر خوردن نوشابه های رژیمی در افراد ایجاد می شود می توان بیماری های قلبی، سکته مغزی، دیابت، سندرم متابولیک، فشار خون بالا و افزایش وزن را نام برد.

ماده مخدر فوق العاده مرگبار در برندهای مشهور نوشابه

شرکت کوکاکولا که یکی از غول های بزرگ صنایع غذایی در جهان به شمار می‌رود سابقاً در نوشابه های خود از کوکائین استفاده می کرد که باعث اعتیاد مصرف کننده به آن می شد تا زمانی که استفاده از این ماده در نوشابه ها ممنوع اعلام شد و کوکاکولا به ناچار از ماده های دیگر در ترکیب نوشابه خود استفاده می کند. هر چند که کارشناسان اعتقاد دارند در ترکیب نوشابه های کنونی کوکاکولا نیز مواد اعتیاد آور به صورت مخفیانه وجود دارد و باعث اشتیاق شدید به نوشیدن آنها می شود.

مشابه نوشابه های عادی در اثر خوردن نوشابه های رژیمی نیز در بدن بالافاصله فعل و انفعالاتی شیمیایی آغاز می شود و می تواند به سلامت بدن آسیب جدی برساند.به گفته دانشمندان، پس از خوردن نوشابه های رژیمی اتفاقات زیر در بدن رخ می‌دهند:

در ۱۰ دقیقه اول

پس از خوردن نوشابه رژیمی جوانه های چشایی زبان به شدت تحریک شده و دندان ها در معرض آسیب دیدگی شدید قرار می گیرند.

اسید فسفریک موجود در نوشابه به مینای دندان حمله کرده و شیرین کننده های مصنوعی از قبیل آسپارتام هم مزید بر علت باعث نابودی دندان ها می شوند.

کارشناسان اعتقاد دارند شیرین کننده های مصنوعی باعث تحریک گیرنده های طعم در زبان و مغز شده سبب تحریک سلول های عصبی و تمایل به خوردن مداوم مواد شیرین می شوند.

در ۲۰ دقیقه اول

به دلیل وجود شیرین کننده های مصنوعی در نوشابه ، انسولین به طرزی باورنکردنی در بدن تولید می شود و این سبب ذخیره شدن چربی در سلول های بدن و ایجاد چاقی و اضافه وزن در دراز مدت می شود.

همچنین شیرین کننده های مصنوعی موجود در نوشابه های رژیمی می توانند باعث نابودی باکتری های مفید روده شده و سیستم ایمنی بدن را ضعیف می کنند و به اعضای دستگاه گوارش از جمله روده و معده آسیب برسانند.

پس از ۴۰ دقیقه از مصرف

در نوشابه های رژیمی دو ماده کافئین و آسپارتام وجود دارند که هر دو قابلیت اعتیاد آوری شدید دارند و اثری مانند مصرف کوکائین بربدن می گذارند.

اگر نوشابه رژیمی به مدت طولانی و منظم توسط افراد مصرف شود سلول های مغزی به آنها عادت کرده و بدن به طور مداوم آنها را می طلبد زیرا به مواد درون آن اعتیاد پیدا کرده است.

همچنین در تحقیقی همسو کارشناسان دریافتند مصرف نوشابه رژیمی باعث آزادی دو انتقال دهنده عصبی به مغز به نام های دوپامین و گلوتامات می شود که در نهایت باعث اعتیاد شدید بدن به نوشابه می شود زیرا این دو ماده به شدت برمغز موثر هستند و باعث ایجاد عادت های رفتاری می شوند.

۶۰ دقیقه پس از خوردن نوشابه رژیمی

با تحریک سلول های مغزی توسط نوشابه ،احساس گرسنگی و تشنگی می کنید،این باعث می شود تا تمایل به خوردن نوشابه رژیمی جدید پیدا کنید و یا به خوردن فست فود و خوراکی های چرب و شیرین اشتیاق پیدا کنید که پیامد آن در آینده ابتلا به انواع بیماری های قلبی عروقی و چاقی است.

تشنگی بعد از خوردن نوشابه مغزتان را خشک می کند

تشنگی حاصل از خوردن نوشابه های رژیمی و خاصیت مدر بودن این نوشابه ها سبب کم آبی بدن می شود، براساس تحقیقات کم آبی می تواند باعث کاهش تمرکز، ضعف، خستگی و احساس تحریک پذیری بالا در افراد شود.

چاقی و اضافه وزن مقاوم به درمان پیامد نوشیدن یک لیوان نوشابه

در نوشابه های رژیمی ، شیرین کننده های مصنوعی وجود دارد که بر تنظیم هورمون اشتها یا لپتین اثر می گذارد و با اختلال در آن باعث می شود تا فرد مدام دچار احساس گرسنگی باشد و مواد غذایی مختلف مصرف کند،از سوی دیگر شیرین کننده مصنوعی باعث تولید قند در بدن و تجمع سلول های چربی می شود و فرد قادر به کم کردن وزن خود نیست.

با مصرف یک بطری نوشابه انواع شکستگی ها در سالمندی در انتظار شما است

بر اساس تحقیق پژوهشگران دانشگاه تافتس مصرف نوشابه های رژیمی به طور منظم در هفته باعث کاهش تراکم استخوانی در افراد و بروز پوکی استخوان می شود که این مقدار با بالا رفتن سن بیشتر شده می تواند شکستگی های شدید بویژه درناحیه لگن رادر آنها ایجاد کند، علت پوکی استخوان وجود اسید فسفریک در نوشابه است که تراکم استخوان ها را از بین می برد.

پیر پوستی و چین و چروک در جوانی

شواهدی نیز توسط محققان دانشگاه هاروارد بدست آمده است مبنی بر اینکه مصرف نوشابه رژیمی باعث پیری سلول های پوستی، آسیب به قلب، کلیه و بروز سنگ در مجاری ادراری در افراد می شود.

سالم‌ترین جایگزین ها به جای نوشابه

کارشناسان توصیه می کنند افراد به جای مصرف نوشابه های شیرین و حتی رژیمی، از آب استفاده کنند و یا آب نوشیدنی خود را با لیمو ترش و یا عرقیجات گیاهی طعم دار کنند و یا شربت کم شکر یا دوغ مصرف کنند، دوغ حاوی ترکیبات بسیار مفید برای سلامت بدن است و در عین حال به احساس شادابی فرد و هضم مواد غذایی کمک می کند.

رونوشت آگهی حصروراثت
خانم مریم باقری قمیکی ومحمدحسین دارای شناسنامه شماره ۱۷۰ به شرح دادخواست به کلاسه ۹۵۰۳۸۵ ازاین شورا درخواست گواهی حصروراثت نموده وچنین توضیح داده که شادروان محمد حسین باقری قمیکی ف محمد باقر به شناسنامه ۱۰۱ درتاریخ ۹۵/۶/۶ اقامتگاه دائمی خو د بدرود زندگی گفته ورثه حین الفوت آن مرحوم منحصر است به ۱-علی باقری قمیکی ش ش۳۵۲ پسر ۲-ولی باقری قمیکی ش ش ۶۳۹ پسر ۳-مهدی باقری قمیکی ش ش ۷۹۱۵۲ پسر ۴-محسن باقری قمیکی ش ش ۶۶۵۱ پسر ۵-حمیدرضا باقری قمیکی ش ش ۴۳۱۰۱۱۲۶۴۱ پسر ۶-حامد باقری قمیکی ش ش۴۳۱۰۷۵۰۱۴۱ پسر ۷-معصومه قمیکی ش ش۱۴۶ دختر ۸-مریم باقری قمیکی ش ش۱۷۰ دختر ۹-فاطمه باقری قمیکی ش ش۲۶۸۸ دختر اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را دریک نوبت آگهی می نماید تاهرکسی اعتراضی دارد ویا وصیتنامه ازمتوفی نزد اوباشد ازتاریخ نشرآگهی ظرف یک ماه به شورا تقدیم دارد والا صادر خواهد شد.
قاضی شعبه ۵ شورای حل اختلاف

اخبار

افسردگی عارضه بعد از درمان سرطان

به گفته محققان، افسردگی و اضطراب حقیقت شایع در مورد بسیاری از بازماندگان از سرطان است.محققان داده های بدست آمده از نظرسنجی مصاحبه سلامت ملی آمریکا را که نمایانگر عادات سلامت آمریکاییان است مورد بررسی قرار دادند.آنها با بررسی وضعیت حدود ۳۰۰۰ بازمانده سرطان و مقایسه آنها با گروه افراد غیربیمار دریافتند میزان بروز افسردگی، اضطراب و مصرف داروهای ضدافسردگی در بین بازماندگان سرطان به مراتب بالاتر است.در مجموع ۱۹ درصد بازماندگان سرطان بین سال های ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۳ داروی ضدافسردگی مصرف کرده بودند درحالیکه این رقم در بین افراد غیربیمار، ۱۰ درصد بود.دکتر نیکی هاوکینز، متخصص علوم رفتاری، در این باره می گوید: «این یافته ها بسیار حائز اهمیت هستند، چراکه ما مسیر طولانی ای برای درمان دارویی سرطان پیموده ایم، اما این داده ها به ما می گوید که سرطان هزینه جدی برای سلامت احساسی و روانشناختی به همراه دارد، حتی بعد از آنکه روند درمان کامل می شود.»در بین بازماندگان سرطان، فاکتورهای دیگری نیز وجود دارند که استفاده از ضدافسردگی ها را افزایش می دهند بطوریکه بروز علائم افسردگی و اضطراب در سالمندان، زنان و سفیدپوستان بیشتر است.طبق یافته های بدست آمده، یک سوم بازماندگان سرطان بعد از درمان سرطان با مشکلات مربوط به سلامت روان به پزشک مراجعه می کنند.

مشاغل پر استرس عمرتان را کوتاه می کند

به گفته محققان، مشاغلی با استرسی مداوم موجب کوتاه شدن عمر می شوند.محققان دانشگاه ایندیانا آمریکا دریافته اند افراد در مشاغل بسیار پراسترس همراه با کنترل کم بر کار خود بیش از کارگرانی که کنترل بیشتری بر شغل خود دارند، در سنین جوانی جان خود را از دست می دهند. به گفته محققان، عکس این موضوع هم صحیح است. یعنی افرادی که کنترل بیشتری بر شغل خود دارند احتمال مرگ شان در طول مدت مطالعه ۳۴ درصد کاهش می یابد.اریک گونزالز، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «ما می دانیم که محل کار بر سلامت تاثیر دارد. همچنین شواهد نشان می دهد مشاغل استرس زا بر میزان رضایت ما از زندگی مان نیز تاثیر دارند.»وی در ادامه می گوید: «یک نمونه این است: کارگرانی که کنترل کمی بر شغل پراسترس خود دارند احتمالا بیش از کارگرانی که بر شغل شان کنترل دارند دچار اضافه وزن می شوند.»محققان در این مطالعه حدود ۲۴۰۰ شرکت کننده حاضر در مطالعه بلندمدت در ویسکانسین را مورد بررسی قرار دادند. سن تمامی شرکت کنندگان در سال ۲۰۰۴ بین ۶۳ تا ۶۷ سال بود.محققان پاسخ شرکت کنندگان در سال ۲۰۰۴ به شغل شان را بررسی کرده و سپس وضعیت سلامت آنها را تا سال ۲۰۱۱ پیگیری کردند.

آگهی مزایده اموال غیرمنقول
به موجب پرونده اجرائی کلاسه ۹۴۰۰۰۹۵ له بانک ملت استان لرستان و شرکت بهبود گستر خرم ثبت شده به شماره ۲۹۴۸ و آقایان امید علی فضل الهی محمدی فرزند بار ولی شماره شناسنامه ۱۵۱ صادره از خرم آباد و کد ملی ۶۱۲۹۹۰۰۹۰۲ و محمد حسین بازوندی فرزند القاص شناسنامه شماره ۲۰۳۱۲ صادره از خرم آباد و کد ملی ۴۱۹۸۵۶۹۶۷۳ اعلام میدارد پلاکهای ذیل به ترتیب عبارتند از :۱-ششدانگ پلاک ثبتی ۲۵۲۸ فرعی از ۲۰۹۱ اصلی بخش ۱ خرم اباد به مساحت ۱۷۴/۹۶متر مربع ذیل ثبت ۲۳۵۷۹ صفحه ۱۰۳ دفتر جلد ۱۷۶ صادر ومع الواسطه بنام آقای امید علی فضل الهی محمدی منتقل شده است به آدرس میدان کیو بلوار ولیعصر پایین تر از ۳۰ متری ومحدود است به شمالا: درب و دیواریست بطول ۷/۲۰ هفت متر و بیست سانتیمتر به کوچه ۱۰ متری شرقا دیواریست بطول ۲۴/۳۰ بیست و چهار متر وسی سانتیمتر به شماره دو هزار و پانصد و بیست و هفت فرعی جنوبا دیواریست بطول ۷/۲۰ هفت متر وبیست سانتیمتر به شماره باقیمانده دو هزار وسیصدو پنجاه و دو فرعی غربا دیواریست بطول ۲۴/۳۰ بیست و چهار متر و سی سانتیمتر به شماره دو هزار و پانصد وبیست و نه فرعی از دو هزار و نود و یک اصلی پلاک مزبور طبق سندشماره ۱۱۱۶۶ مورخ ۸۹/۱۲/۲۸ دفتر اسناد رسمی شماره ۲۲ خرم آباد در رهن می باشد و طبق نظر کارشناس رسمی به مبلغ ۸/۸۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (هشت میلیاردو هشتصد میلیون ریال)ارزیابی شده و پلا ک فوق دارای ۱۷۴/۹۶ متر مربع عرصه و اعیانی ملک به شرح ذیل شامل :(طبقه زیر زمین به مساحت ۱۸ متر مربع انباری وموتور خانه شوفاژ و طبقه همکف واول به مساحت مجموعا ۱۹۶ مترمربع به صورت دوبلکس) با قدمت حدودا ۱۵ سال و دارای انشعابات آب و برق و گاز که برابر گزارش مامور اجرا در تصر ف مالک می باشد و ۲-ششدانگ پلاک ۵۳۲۷ فرعی از ۳ فرعی از ۳ اصلی دربخش خر م آباد به مساحت ۱۸۸ مترمربع ذیل ثبت ۳۳۲۵۰ دفتر ۷۹ صفحه ۳۲۱ صادر و مع الواسطه بنام آقای محمد حسین بازوندی منتقل شده است به آدرس خرم آباد –بلوار حج خیابان عطار نیشابوری کوچه عطار ۲ و محدود است به شمالا بطول ۸/۰۰ هشت متر به کوچه ۱۰ متری شرقا بطول ۲۳/۵۰بیست و سه متر و پنجاه سانتیمتر به قطعه شصت جنوبا بطول ۸/۰۰ هشت متر به قطعه هفتادو دو غربا بطول ۲۳/۵۰ بیست و سه متر و پنجاه سانتیمتر به قطعه شصت و دو پلاک مزبور طبق سند رهنی ۱۱۱۶۶ مورخ ۸۹/۱۲/۲۸ دفتر اسناد رسمی ۲۲ خر م آباد در رهن میباشد که هر د و پلاک فوق الذکر در قبال مبلغ ۵/۴۷۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (پنج میلیارد و چهارصد و هفتاد میلیون ریال) در رهن بانک ملت استان لرستان قرار گرفته و طبق نظر کارشناس رسمی به مبلغ ۴/۰۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (چهارمیلیارد و پنجاه میلیون ریال)ارزیابی شده و پلاک فوق دارای ۱۸۸ مترمربع عرصه و اعیانی آن شامل طبقه همکف ۱۳۲ مترمربع و طبقه اول ۱۲۰ مترمربع و همچنین ۱۴ متر مربع انباری و ۱۸ مترمربع پارکینگ باقدمت حدودا ۱۰ سال و دارای انشعابات آب وبرق و گاز که برابر گزارش مامور اجرا در تصرف مالک می باشد.ضمنا پلاک های فوق الذکر از ساعت ۹ الی ۱۲ روز شنبه مورخه ۹۵/۹/۲۰ در اداره ثبت اسناد واملاک خرم آباد واقع در خرم آباد ۶۰ متری مدیریت بلوار شهید فرشاد شفیع پور خیابان ۲۴ متری شهید جمران خیابان جهان آرا از طریق مزایده به فروش می رسد مزایده ازمبالغ فوق کارشناسی شده شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی نقدا فروخته می شود .لازم به ذکر است پرداخت بدهی های مربوط به آب برق گاز اعم از حق انشعاب و یا حق اشتراک و مصرف در صورتی که مورد مزایده دارای آنها باشد و نیز بدهی های مالیاتی و عوارض شهرداری و غیره تا تاریخ مزایده اعم از اینکه رقم قطعی آن معلوم شده یا نشده باشد به عهده برنده مزایده است و نیز در صورت وجود مازاد وجوه پرداختی بابت هزینه های فوق از محل مازاد به برنده مزایده مسترد خواهد شد و نیم عشر و حق مزایده نقدا وصول می گردد ضمنا چنانچه روز مزایده تعطیل رسمی گردد مزایده روز اداری بعد از تعطیلی درهمان ساعت و مکان مقرر برگزار خواهد شد.در ضمن مورد مزایده برابر نامه وارده به شماره ۳۶۰۰۲۵۸۳ مورخه ۱۳۹۵/۰۸/۰۲ فاقد بیمه میباشد.
مجید طاری-مسئول اجرای اسناد رسمی خرم آباد م الف ۴۱۳۵۷
++++++