

خبر پزشکی

چند قدم پیاده‌روی روزانه برای کاهش خطر ابتلا به سرطان مفید است؟



متخصصان مدت‌ها است می‌گویند هرچه افراد بیشتر پیاده‌روی کنند، سلامت آن‌ها از چند جنبه بهبود پیدا می‌کند. سبک زندگی کم‌تحرك با پیامدهای منفی برای سلامت از جمله افزایش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر، مرتبط است.

به گزارش ایسنا، تحقیق اخیر دانشگاه آکسفورد که بیش از ۸۵ هزار نفر در انگلیس را در بر می‌گرفت، به روشن‌تر شدن این موضوع کمک کرده است. یافته‌های این پژوهش در نشریه انگلیسی پزشکی ورزش (British Journal of Sports Medicine) منتشر شده است.

نویسندگان این پژوهش وضعیت سلامت شرکت‌کنندگان را با استفاده از دستگاه‌های پوشیدنی ردیاب فعالیت بدنی بررسی و میزان و شدت تحرک روزانه آن‌ها را اندازه‌گیری کردند.

به‌طور میانگین پس از شش سال، وضعیت شرکت‌کنندگان پیگیری و مشخص شد که هرچه تعداد قدم‌ها بیشتر باشد، خطر ابتلا به سرطان کمتر است. علاوه بر این، سرعت پیاده‌روی تأثیری در نتیجه نداشت.

فواید این فعالیت از حدود ۵۰۰۰ قدم در روز نمایان می‌شود و خطر ابتلا به سرطان در این سطح ۱۱ درصد کاهش پیدا می‌کند. با ۷۰۰۰ قدم، میزان کاهش خطر به ۱۶ درصد می‌رسد. بیش از ۹۰۰۰ قدم، روند کاهش خطر ثابت می‌ماند.

یافته‌ها توصیه پیاده‌روی ۱۰ هزار قدم در روز را تأیید می‌کنند. گفته می‌شود خطر مرگ زودهنگام در افرادی که روزانه بیش از ۸۰۰۰ قدم راه می‌روند در مقایسه با کسانی که کمتر از ۵۰۰۰ قدم در روز راه می‌روند تا نصف کاهش پیدا می‌کند، هرچند پزشکان در مورد این رقم اختلاف نظر دارند.

به‌طور کلی، مقام‌های بهداشتی فدرال به بزرگسالان توصیه می‌کنند که در هفته ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط داشته باشند.

به گزارش ایندپندنت، انجمن سرطان آمریکا می‌گوید فعالیت بدنی می‌تواند به تنظیم برخی هورمون‌ها که در ایجاد سرطان نقش دارند کمک کند و همچنین، سیستم ایمنی بدن را سالم نگه دارد. ورزش منظم با کاهش خطر ابتلا به سرطان پستان، پروستات، روده بزرگ، آندومتر و احتمالاً لوزالمعده مرتبط است. در تحقیق دانشگاه آکسفورد سرطان‌های مری، کبد، ریه، کلیه، معده، آندومتر، لوسمی میلوپیدی، میلوما، روده بزرگ، سر و گردن، راست‌روده، مثانه و پستان بررسی شد. پس از شش سال، حدود ۳ درصد شرکت‌کنندگان به یکی از این سرطان‌ها مبتلا شدند.

اگرچه پژوهش‌های بیشتری برای شناخت دقیق این ارتباط‌ها مورد نیاز است، حفظ وزن سالم بسیار مهم است، زیرا اضافه‌وزن یا چاقی در حدود ۱۴ تا ۲۰ درصد از مرگ‌های ناشی از سرطان در آمریکا نقش دارد.

انجمن سرطان آمریکا می‌گوید: یکی دیگر از مزایای ورزش این است که وقتی ورزش می‌کنید، دیگر در وضعیت نشسته نیستید، شواهد فزاینده‌ای وجود دارد که نشان می‌دهد مدت نشستن و بی‌تحركی، فارغ از اینکه در زمان‌های دیگر چقدر ورزش می‌کنید، احتمال بروز چندین نوع سرطان و همچنین چاقی، دیابت نوع ۲ و بیماری قلبی را افزایش می‌دهد.

ایجاد حداقل ۲۰ نوع سرطان در اثر مصرف دخانیات



عضو هیات مدیره جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات گفت: باور بر این باشد که حداقل ۲۰ نوع سرطان در اثر مصرف دخانیات ایجاد می‌شود هیچ فردی به سمت این مواد نخواهد رفت.

به گزارش مهر، منصوری عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران و عضو هیات مدیره جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات، درباره مرگ سالانه ۷۰ هزار نفر بر اثر مصرف سیگار در کشور بیان داشت: متأسفانه با وجود تمام تلاش‌هایی که بیش از ۳۰ سال در جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات صورت گرفته، میزان مصرف دخانیات بسیار بیشتر شده و به نظر می‌رسد این عدد بسیار بیشتر باشد.

وی با تأکید بر فرهنگ سازی و ساخت برنامه‌های بیشتر برای حوزه ادامه داد: اگر باور بر این باشد که حداقل ۲۰ نوع سرطان در اثر مصرف دخانیات ایجاد می‌شود هیچ فردی به سمت این مواد نخواهد رفت و امروز بسیاری از تخت‌های بیمارستان که باید برای افراد ضعیف‌تر و بیمارتر باشد توسط افرادی که در اثر مصرف دخانیات دچار مشکل شده‌اند بر شده است.

عضو هیات مدیره جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات با بیان اینکه دستگاه‌های صوتی و تصویری باید بیشتر در این زمینه فعالیت داشته باشند خاطرنشان کرد: تنها قانون برای این حوزه جوابگو نیست بلکه باید کار فرهنگی باید جامعه را اقناع کرد.

نظارت نیز باید قوی‌تر و اجرای قانون صحیح‌تر باشد. اما قطعاً با اقدامات فرهنگی بیشتر تأثیرات مثبت بیشتری نیز حاصل خواهد شد.

وی در ارتباط تلفنی با رادیو گفت و گو ادامه داد: نگرانی امروز تنها به دانشجویان و دانشگاهیان مربوط نمی‌شود بلکه نگرانی امروز مربوط به دبستانی‌هاست.

بی‌خوابی می‌تواند ناشی از عصبی بودن باشد



دانشمندان برزیلی ارتباط مستقیم بین بی‌خوابی و ویژگی‌های شخصیتی از جمله عصبی بودن را کشف کردند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان؛ دانشمندان برزیلی از دانشگاه ساوئوپاولو موفق شدند ارتباط مستقیمی میان ویژگی‌های شخصیتی و خطر ابتلا به بی‌خوابی مزمن را شناسایی کنند. به گفته این پژوهشگران، بیشترین خطر متوجه افرادی است که دارای ویژگی شخصیتی «عصبی بودن» هستند، ویژگی‌ای که به ناپایداری عاطفی مشهور است. نتایج این پژوهش در مجله علمی Journal of Sleep Research منتشر شده است.

بی‌خوابی، که حدود ۳۰ درصد از جمعیت جهان را تحت تأثیر قرار می‌دهد، با افزایش خطر ابتلا به بیماری‌هایی همچون فشار خون بالا، دیابت و افسردگی همراه است.

این تیم تحقیقاتی داده‌های ۹۵۵ نفر را که به دو گروه افراد مبتلا به بی‌خوابی و افراد سالم تقسیم شده بودند، بررسی کردند. با استفاده از آزمون شخصیتی ۶۰ سوالی، مشخص شد که ۶۱٫۷ درصد از بیماران مبتلا به بی‌خوابی سطح بالایی از عصبی بودن دارند، در حالی که این رقم در گروه کنترل تنها ۳۲ درصد بود.

همچنین پژوهش نشان داد افرادی که تمایل کمتری به تجربه‌های جدید دارند، بیشتر در معرض اختلالات خواب هستند. جالب‌تر اینکه، اضطراب نقش واسطه‌ای کلیدی میان عصبی بودن و بی‌خوابی ایفا می‌کند.

باربارا کانوی، سرپرست این پژوهش، توضیح می‌دهد: «عصبی بودن زمینه‌ای مناسب برای ایجاد بی‌خوابی فراهم می‌کند. چنین افرادی تمایل دارند روی مسائل منفی تمرکز کنند که این امر خواب آنها را مختل می‌کند.»

بی‌خوابی یک اختلال پیچیده است که به عوامل متعددی از جمله استرس، سبک زندگی و وضعیت جسمی وابسته است. تحقیقات قبلی نشان داده‌اند که عوامل دیگری مانند مصرف زیاد کافئین، استفاده بیش‌ازحد از دستگاه‌های دیجیتال و حتی ژنتیک نیز می‌توانند در بروز این اختلال مؤثر باشند. این مطالعه جدید، اما نقش شخصیت را به‌عنوان عاملی بنیادین در ایجاد این اختلال برجسته می‌کند.

این یافته‌ها می‌توانند مسیر جدیدی برای پیشگیری و درمان بی‌خوابی باز کنند. شناسایی افراد در معرض خطر و ارائه راهکارهای روان‌شناختی برای کاهش اضطراب می‌تواند گامی مؤثر در بهبود کیفیت خواب باشد.

منبع: gazeta.ru

جدول

۷۷۳۱

افقی

۱-تی هندی - از وسایل صددرصد ضروری در آزمایشگاه‌ها ۲-از سی لیدر باربد - انگیزه - بیماری ۳-حرفگ زینش- یاقوت- به‌کار نیامدنی - شبیه و نظیر ۴-بزرگوآتر - تحفه سبز درویش- خالق بی همتا ۵-واحد پول غرستان - کم و اندک -فرزند آدم ۶-سررها - دلیر و پهلوان - زر سرخ ۷-فیلم نما - گذرگاه سیل - عزیز عرب ۸-کمپاب است- در گذشته اداره آگاهی به این نام معروف بود - انگیزه ۹-مظهر زیبایی طبیعت-دعای بد - از گمراهی به راه آمدن ۱۰-نظیر و مانند - نمونه و سرمشق - کذاب مشهور آخر زمان ۱۱-شاه ساسانی - نام پدر عمار - نداشتنده ۱۲-همپا و فراهم - ریشه گیاه - ماهی در تنگ ۱۳-تیر پیکاندار - رسول خدا - بدون تردید - کامل کننده مرد ۱۴-دندان تیش- لوازم احتیاطی - جیره و مستمری ۱۵-کنایه از تسلیم شدن و اطاعت کردن - عبادت غیرواجب

حل جدول شماره شپیل

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
د	ر	ک	و	د	و	ک	ل	و	د	ر	ک	و	د	ر
ش	ی	ر	د	ا	ن	م	ت	م	ا	ی	ل	ا	ی	ر
ت	ر	ا	ش	و	ب	ا	ر	ز	ن	ر	د	ر	ا	ش
ه	و	س	م	س	ا	د	ر	و	د	ک	ا	د	ک	ا
۵	ر	ز	ن	ا	ه	م	ت	ا	ن	ا	ه	ا	ل	و
۶	ه	ر	ا	س	ی	ر	ک	م	ل	ب	س	ب	س	ب
۷	ب	ع	ب	و	س	م	ی	ت	ر	ا	ج	ا	ل	و
۸	ف	د	ل	ی	م	و	ن	ا	ج	ن	ا	ج	ن	ا
۹	ب	ر	ا	ت	ه	ر	ا	ن	ب	ا	ت	ه	ر	ا
۱۰	ا	م	ا	ج	م	ت	ا	ل	ا	ت	م	ی	ر	ک
۱۱	ک	ن	د	ن	ا	ر	د	ی	ا	ب	ی	و	ب	و
۱۲	و	ی	ر	ر	ب	ا	ک	ا	ب	ی	ر	ش	ن	ا
۱۳	د	ن	ش	و	ت	س	ن	ا	ه	و	ی	د	و	ی
۱۴	ی	ل	و	ا	ن	د	ا	د	ا	د	ر	س	ی	ر
۱۵	و	ح	ش	ی	ب	ا	ف	ق	ی	ل	ا	ف	ه	و

۶- تقاضای «شاولی فلاح سرشت» فرزند «امید علی» نسبت به «شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی» بمساحت «۳۲۴۱،۹۸» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «۳۱۸» فرعی از «۲۲۴» اصلی واقع در بخش «بخش ۱۱ حوزه ثبت ملک الشتر (سلسله)» خروجی از مالکیت مالک اولیه «حیدر فلاح»

۷- تقاضای «شاولی فلاح سرشت» فرزند «امید علی» نسبت به «شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی» بمساحت «۱۰۵۵،۳۳» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «۳۱۹» فرعی از «۲۲۴» اصلی واقع در بخش «بخش ۱۱ حوزه ثبت ملک الشتر (سلسله)» خروجی از مالکیت مالک اولیه «حیدر فلاح»

۸- تقاضای «شاولی فلاح سرشت» فرزند «امید علی» نسبت به «شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی» بمساحت «۱۰۷۳،۴۷» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «۳۲۰» فرعی از «۲۲۴» اصلی واقع در بخش «بخش ۱۱ حوزه ثبت ملک الشتر (سلسله)» خروجی از مالکیت مالک اولیه «حیدر فلاح»

۹- تقاضای «شاولی فلاح سرشت» فرزند «امید علی» نسبت به «شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی» بمساحت «۱۴۴۳،۷۴» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «۳۲۱» فرعی از «۲۲۴» اصلی واقع در بخش «بخش ۱۱ حوزه ثبت ملک الشتر (سلسله)» خروجی از مالکیت مالک اولیه «حیدر فلاح»

۱۰- تقاضای «شاولی فلاح سرشت» فرزند «امید علی» نسبت به «شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی» بمساحت «۳۴۷۱،۷۹» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «۳۲۲» فرعی از «۲۲۴» اصلی واقع در بخش «بخش ۱۱ حوزه ثبت ملک الشتر (سلسله)» خروجی از مالکیت مالک اولیه «حیدر فلاح»

تاریخ انتشار نوبت اول: (۱۴۰۴/۲/۱۶)

نوبت دوم: (۱۴۰۴/۲/۳۱)

۱۹۲۴م.الف/۲۰۳-ش

مصطفی نیک مهر

رییس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان الشتر

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک دماوند

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۰۵۰۰۱۲۵/۱۰۵۰۰۳۰۲۱۰۵۰۴۰۶۱۸ مورخ ۱۴۰۴/۰۱/۱۸ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای علیرضا شیخ انصاری فرزند نصرت اله پشماخ شناسنامه ۵۵۵ صادره از الیگودرز به شماره ملی ۴۱۷۱۳۹۱۸۸۱ درشش‌دانگ یک قطعه زمین مشجر به مساحت ۵۸۳۷/۶۵ مترمربع در قسمتی از پلاک ۷۸- فرعی از ۱۱۷- اصلی واقع دردهن از محل مالکیت متشاعی شخص متقاضی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت اقتضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۲/۱۶

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۲/۳۱

رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند- امیر تقری

م/الف ۲۰۷/۱۹۳-ش

آگهی قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی شهرستان الشتر – سری (۳۲۷) جمعی

نظر به دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی، املاک متقاضیانی که در هیات موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی شهرستان الشتر مورد رسیدگی و تصرفات مالکانه و بلا معارض آنان محرز و رای لازم صادر گردیده جهت اطلاع عموم به شرح ذیل در دو نوبت آگهی می‌گردد. در صورتی که هرکس نسبت به صدور سند مالکیت بنام متقاضیان اعتراض داشته باشد می‌تواند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را کتبا به اداره ثبت اسناد و املاک محل تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا به مراجع محترم قضایی تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت محل تحویل نماید، در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی اصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل ارائه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت می‌نماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست.

۱- تقاضای «شاولی فلاح سرشت» فرزند «امید علی» نسبت به «شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی» بمساحت «۱۲۵۴،۵۷» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «۳۲۵» فرعی از «۲۲۴» اصلی واقع در بخش «بخش ۱۱ حوزه ثبت ملک الشتر (سلسله)» خروجی از مالکیت مالک اولیه «حیدر علی فلاح»

۲- تقاضای «شاولی فلاح سرشت» فرزند «امید علی» نسبت به «شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی» بمساحت «۲۴۰۵،۲۷» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «۳۱۴» فرعی از «۲۲۴» اصلی واقع در بخش «بخش ۱۱ حوزه ثبت ملک الشتر (سلسله)» خروجی از مالکیت مالک اولیه «حیدر فلاح»

۳- تقاضای «شاولی فلاح سرشت» فرزند «امید علی» نسبت به «شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی» بمساحت «۲۱۱۲،۵۶» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «۳۱۵» فرعی از «۲۲۴» اصلی واقع در بخش «بخش ۱۱ حوزه ثبت ملک الشتر (سلسله)» خروجی از مالکیت مالک اولیه «حیدر علی فلاح»

۴- تقاضای «شاولی فلاح سرشت» فرزند «امید علی» نسبت به «شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی» بمساحت «۲۸۹،۵۱» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «۳۱۶» فرعی از «۲۲۴» اصلی واقع در بخش «بخش ۱۱ حوزه ثبت ملک الشتر (سلسله)» خروجی از مالکیت مالک اولیه «حیدر فلاح»

۵- تقاضای «شاولی فلاح سرشت» فرزند «امید علی» نسبت به «شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی» بمساحت «۶۰۷،۴۸» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «۳۱۷» فرعی از «۲۲۴» اصلی واقع در بخش «بخش ۱۱ حوزه ثبت ملک الشتر (سلسله)» خروجی از مالکیت مالک اولیه «حیدر فلاح»