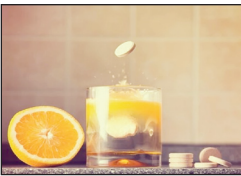


دوز طلایی ویتامین C برای روزهای آلوده چقدر است؟



می‌تواند محافظت کم‌هزینه‌ای در برابر ذرات معلق در هوا ارائه دهد و از سولول‌های ریه در برابر آسیب‌های رایج آلودگی هوا محافظت می‌کند. ویتامین C می‌تواند محافظت معاداری در برابر یکی از تهدیدات جدی ما را فراهم سازد که همان، یعنی آلودگی هوا ارائه دهد. تحقیقات جدید نشان داده‌اند است که این آنتی‌اکسیدان رایج می‌تواند التهاب ریه و آسیب سلول‌های ناشی از قرار گرفتن روزانه در معرض ذرات معلق کوچکتر از ۲.۵ میکرون را به میزان قابل توجهی کاهش دهد. دانشمندان دانشگاه فناوری سواندن (UTS) و موسسه تحقیقات پزشکی وولساک (Woolcock)، تأثیر ویتامین C را بر التهاب ریه و از بین رفتن میتوکندری ناشی از ذرات معلق کوچکتر از ۲.۵ میکرون در هوا (آلودگی) های ذرات ریز رایج در محیط‌های شهری بررسی کردند. ذرات معلق کوچکتر از ۲.۵ میکرون در هوا بیرون عمدتاً احتراق مازوت، بنزین، نفت و دیزل و همچنین سوزاندن چوب است. آتش‌سوزی‌های جنگلی و طوفان‌های گرد و غبار نیز می‌توانند باعث افزایش تشدید آلودگی شوند؛ در رویدادهای که اغلب با مشکلات تنفسی نامطلوب همراه هستند. قرار گرفتن در معرض ذرات معلق کوچکتر از ۲.۵ میکرون به مجموعه‌ای از بیماری‌های زمینه‌ای از جمله آسم، بیماری مزمن انسدادی ریه (COPD)، فیبروز ریه و حتی سرطان ریه منجر می‌شود و محافظت در برابر این ذرات ریز، با توجه به اینکه بعضی‌ها هستند که ما تنفس نمی‌کنیم، چالش بزرگ است.

دانشمندان در تحقیقات خود از یک رویکرد دو جانبه استفاده کردند. دو خواص آنی اکسیدانی C و ویتامین C را (روی موش‌ها و در کشت‌های سلولی) آزمایش کردند و دریافتند که می‌تواند آنی‌ها را به‌طور موقت قرار گرفتن در معرض ذرات معلق کوچکتر از ۲.۵ میکرون در سطح منفی قرار دهد. ابتدا دانشمندان نشان دادند که ذرات معلق کوچکتر از ۲.۵ میکرون حتی در سطوح متوسط نیز موجب افزایش سول‌های التهابی، افزایش سیستوکین‌های مانند $\text{TNF-}\alpha$ و IL-1 و افزایش استرس اکسیداتیو می‌شود. در موش‌ها، میتوکندری‌ها (ساختارهای سلولی که بیشترین حساسیت را به آسیب‌های ناشی از آلودگی دارند) متورم، متکه‌تکه و در تولید گونه‌های فعال اکسین نیز دچار خلل افتادند. سول‌های ریه انسان نیز به شکل مشابه رفتار کردند. آنها با کاهش ریزبست‌پذیری، افزایش استرس اکسیداتیو و فعال شدن مسیرهای التهابی مرتبط با بیماری مزمن تنفسی واکنش نشان دادند. گفتنی است که در هر دو سلول‌های موش و انسان، ویتامین C تقریباً به‌طور اتری کار کاهش داد. نشانگرهای التهابی کاهش یافتند، آنزیم‌های آنی اکسیدانی مانند SOD^2 و GPX^4 بهبود یافتند و ساختار و عملکرد میتوکندری محافظت شد. جالب اینجاست که این مکمل، میتوکندری را تثبیت کرد و آن‌ها آشکار آسیب اکسیداتیو ناشی از ذرات معلق کوچکتر از ۲.۵ میکرون جلوگیری کرد.

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه آقای محمد مروج با استناد معرفی نامه شماره ۱۴۰۴/۷/۱۱۵۲ مورخه ۱۴۰۴/۰۸/۱۸ اداء اوقاف و امور خیریه - ناحیه سه مشهد از طرف حسینیه چهاده معصوم سلم آبادیها و به استناد اوراق استهادیه جهت دریافت سند مالکیت المثنی - بنوبت اول به این اداره مراجعه نموده و مدعی است سند مالکیت ششدانگ عرصه و اعیان یک باب منزل پلاک ۳۶ فرعی ۶۹ اصلی بخش نه مشهد مفقود شده است با بررسی دفتر املاک معلوم شد مالکیت برابر دو سند مالکیت به صورت دو تا سند دانگ که ذیل دفتر ۲۴۸ صفحه ۵۶۶ به شماره ۲۴۰۱ ثبت و دو سند مالکیت به شماره ۱۴۲۷۵۶ صادر گردیده است و سه دانگ دیگر که ذیل دفتر ۴۳۶ صفحه ۵۱۷ به شماره ۸۲۴۰۱ ثبت و دو سند مالکیت به شماره ۱۴۲۷۵۵ صادر گردیده است. دفتر املاک پیش از این حکایتی ندارد لذا به استناد ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت، مراتب یک باب فوق آگهی صادر و متذکر این امر گردید که نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود است، بایستی ظرف مدت ده روز از تاریخ انتشار آگهی اعتراض کتبی خود را به بیوسست اصل سند مالکیت یا سند معامله رسمی به این اداره تسلیم نماید. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض در مهلت مقرر و یا وصول اعتراض بدون ارائه سند مالکیت یا سند رسمی نسبت به صدور سند مالکیت المثنی و تسلیم آن به متقاضی اقدام خواهد شد.

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه آقای سید مهدی حسینی بهنگی به عنوان نماینده اداره اوقاف و امور خیریه ناحیه یک مشهد به شماره ۱۶۰۴/۵۱۶۸۲۳ باستاند ۲ برگ فرم استشهادیه منضم به فرم جمعده جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره ارجاع نموده و مدعی سند مالکیت شدگان یکباب آب نبار و وقفی به شماره پلاک ۶۷۰۵ اصلی بخش یک مشهد که متعلق به موقوفه منزل پلاک ۶۷۰۴-۶۷۰۵ می باشد به علت سهول انگاری مفقود گردیده است. با بررسی دفتر املاک، معلوم شد: شش دانگ مالکیت نامبرده در ذیل شماره دفتر املاک ۲۳ صفحه ۴۳۱ شماره ثبت ۲۳۴۴ بنام اداره اوقاف بعنوان تصدی زک و وقف از سند مالکیت ثبت و سند صادر گردیده است. دفتر املاک پیش از این حکایتی ندارد. لذا به استناد ماده ۱۲۰ صلاحی قانون ثبت، مراتب یک نوبت آگهی و تذکر می گردد هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد، بایستی ظرف مدت ده روز از تاریخ انتشار آگهی اعتراض کتبی خود را به هیئت اصل سند مالکیت یا سند معامله رسمی به این اداره تسلیم نماید. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض در مهلت مقرر و یا وصول اعتراض بدون ارائه سند مالکیت یا سند معامله رسمی، نسبت به صدور سند مالکیت المثنی و تسلیم آن به متقاضی اقدام خواهد شد.

سیم الف ۸۲۹۶/۱۵۱۳-ش رئیس اداره ثبت استان و املاک
ناحیه یک مشهد مقدس - هادی نیکو فکر

چگونه از فرزندان در برابر آنفلوآنزا محافظت کنیم



عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان گفت: ویروس انگولانزا در کودکان یکی از شایع‌ترین ویروس‌های تنفسی فصلی است که هر ساله از پاییز تا اواسط زمستان شیوع پیدا می‌کند و می‌تواند برای افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند از جمله کودکان و نوزادان خطرناک باشد.

به گزارش خبرگزاری صداوسیما، دکتر استاد ابراهیمی افزود: ویروس آنفلوانزا در کودکان یکی از شایع‌ترین ویروس‌های تنفسی فصلی است که هر ساله از پاییز تا اواسط زمستان شیوع پیدا می‌کند و می‌تواند برای افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند از جمله کودکان، منجران خط‌ناک باشد.

♦ تب و لرز؛ اولین زنگ خطر
در کودکان

روز روز پیش از بروز علائم آغاز و تا ۵ تا ۷ روز پس از شروع علائم می‌تواند به دیپتیریان منتقل شود. افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند، ممکن است برای مدت بیشتری واگیردار باقی بمانند. کودکان نیز به طور معمول ویروس را به مدت بیشتری در بدن خود نگه می‌دارند و به بنابراین می‌توانند تا ۱۰ روز بعد از شروع علائم، ناقل ویروس باشند. برای جلوگیری از انتقال ویروس به دیگران، افرادی که آلتوزانز مبتلا شده‌اند باید در خانه بمانند و از تماس با دیگران خودداری کنند.

◆ فرق آنفلوآنزا با سرماخوردگی چیست؟

دکتر استاد ابراهیمی ضمن اشاره به اینکه «آنفلوآنزا نباید با سرماخوردگی اشتباه گرفته شود»، افزود: در آنفلوآنزا، تب بالا، لرز، بدن درد و درد عضلانی شدید، سردرد، سرگیجه و حساسیت و بی‌حالی، سرفه خشک، گلودرد و آبریزش و گرفتگی بینی و کاهش اشتها از علائم بارز این بیماری هستند. در حالی که سرماخوردگی معمولاً با علائم خفیفتری همراه است.

♦ دوز مناسب واکسن
در کودکان چگونه است؟

دکتر استاد ابرهیمی ضمن اشاره به اینکه کودکان از شش‌ماهیگی می‌توانند واکسن آنفلوآنزا دریافت کنند، خاطر نشان

از روبروسی و دست دادن و در آغوش گرفتن دانست.

◆ نقش تغذیه و شیردهی در تقویت ایمنی نوزادان

عضوهیات علمی دانشگاه علوم پزشکی
رفسنجان ضمن اشاره به اینکه تغذیه با
شیر مادر بهترین روش برای تقویت
سیستم ایمنی نوزاد است، گفت: مادری
که به آنفولانزا مشکوک باشد یا ابتلای او
تأیید شده باشد، لازم است تمامی نکات
بهداشتی و مراقبتی را رعایت کند تا از
انتقال ویروس به نوزاد جلوگیری کند.

♦ روش درمان بیماری
آنفلوآنزا در کودکان، استراحت و
نوشیدن مایعات است

دکتر استاد ابراهیمی افزود:
بهترین درمان بیماری آنفلوآنزا،
استراحت و نوشیدن مایعات از جمله
(آب، آبمیوه‌های تازه مانند آب سیب
و هویج، محلول ORS) و استفاده از
روش‌های ستی مانند پاشویه و تنشویه
با آب ولرم (بدون الکل، نمک یا مواد
افزودنی) مفید است ولی اگر متوجه
شدید فرزند شما آلوده نیست و درد
دارد، با پزشک مشورت و در صورت تداوم

از داروهای مسکن همچون استامینوفن کودکان استفاده کنید ولی هیچ گاه بدون مشورت پزشک به فرزندان خود آسپرین ندهید.

♦ هشدار به والدین؛ از مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک پرهیز کنید

وی توصیه کرد: به دکتر اصرار نکنید که برای کودک مبتلا به آنفلوانزا، آنتی بیوتیک تجویز کند. این دارو فقط باکتری‌ها را از بین می‌برد. آنفلوانزا یک ویروس است و در اثر باکتری‌ها به وجود نمی‌آید. تنها در صورتی که عفونت ویروسی آنفلوانزا منجر به یک عفونت ثانویه باکتریایی مانند ذات‌الریه یا عفونت ثانویه گوش شود، آنگاه تجویز آنتی‌بیوتیک توسط پزشک ضروری خواهد بود.

[illegible]

حل جدول شماره جدول																
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵		
ب	ا	ا	د	ب		ز	ر	ک	ر	ب	غ	د	ا	د		۱
ا	ر	س	ن	ی	ک		ا	ه	ی	ا	ن	ه	ا	ا		۲
ت	ا	و	ه	ن	م	ج	ا	ز	ا	ا	ر		ا	ر		۳
و	س	ه	ن	ی	ن	م	ا	ج	ا	ن	م		ا	ا		۴
ن	ت	م	ر	ا	ق	ب		و	ا	ن	ی	ل				۵
ه	ا	ر	پ		ل	ی	م	ک	و	ر	س					۶
پ	ت	ج	ر	ب		م	ک	ت	و	ب		ا	ل			۷
ا	ر	ا		س	و	م	ا	ت	ر		ط	ل	ا			۸
د	ا	م	ت	د	ی	ن	و	ر	س	ا	م					۹
ر	ز	و	ر		ا	ر	ج	و	ا	ق	ف					۱۰
م	ز	ا	د	ر	ج		ز	د	و	ب	ن	ا	د			۱۱
ی	ا	د		و	ب	ا		ا	د	ه		ب	ر	م		۱۲
ا		ر	ا	ه	ا	ل		د	ب	ا	ک	ا	س	ا		۱۳
ن	ا	ر	ا	ه	ن	م	ا	ن	ا	ا	ر	ا	م			۱۴
ی	ز	د	ک	ر	د	س	و	م		د	ر	م	ن	ه		۱۵

عمودی ↓

۱- چرخاندن و روبراه کردن - یکی از نامهای خانه خدا - پرفتوت است
 ۲- سقاوتمند - خوراکی از دل و جگر - قبول پسندی ۳- درختان - شهری
 ۴- ران استان گل و بلبل - مکان امن - قیود نشده ۴- نشانه - پیشچو مو - عادل
 ۵- است و از نامهای برای تعالی ۵- فرماندار - به چاره گویند تا دل رود - کار
 ۶- قلم ز ۶- وصل کننده در به چهار چوب - چاره درد - دسته ای از اعداد
 در حساب ۷- واحد پول گنبدشاه - غار نیست - حرف همراهی ۸- از حروف
 سستنا - برای سیاه - پیو آمد هوا ۹- چرخ - عادل است ۱۰- نامهای برای
 تعالی - پایتخت همسایه شرقی ۱۱- حمله ناگهانی - لنگه ندارد - زری
 ۱۲- گراسپ ۱۱- پرفروغ است - پایتخت تازانیا ۱۲- چرخاندن و روبراه کردن -
 مظهر روشنایی ۱۳- خشکی ۱۴- اسپ و آفت - جنگ و جدال - پرده‌داری
 ۱۵- ای ابرویی - واحد پول آلبانی ۱۵- دندان نیش - بافنده - مالیه فعلی
 ۱۶- گلستان افروز - سیاه اندن به سرعت

آهنگی تعدید حدود اختصاصی

چون تعدید شدائد یک بقعه زیر زمردی به پلاک ۶۱۱ فرعی مرفوز از ۷۰۳ فرعی از اسفند ۹۷ صلی فرجه جابه که بنام آقای محمد عباسی آقای فرزند جعفر میباشند در جریان ثبت اسناد بعلت عدم تطابق مالک آنوقت تجدید مالک گردیده از طبقه مطابق دانه ۱۴ قانون ثبت نیز ثبت اسناد بعلت عدم تطابق قضای کشید تمیزه حدود مالک مذکور در روزنامه مورخ ۱۳۸۷/۱۰/۱۵ صادر ۱۳۸۷/۱۰/۱۵ تاریخ وقوع ملک انجام می گردد بدینوسیله به اطلاع اهالی و خصوصاً مجاوران و مالکین به نامیته دادنی قانونی اقرار می دارد که در روز مقرر در محل املی حدود خوشر به پیوسته رسانند به مهتر اعتراض از تاریخ تنظیم صورتجلسه بدست می رسد روز خواهد بود و اعتراضات مجاورین طبق ماده ۲۴ قانون ثبت پذیرفته و رسیدگی خواهد شد.

م/الف ۱۴۳۶/۷۸۰/۱-ش
سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک دماوند- امیر تقوی

آگهی مفقودی

کارت ماشین سواری پژو ۴۰۵ به شماره پلاک ایران ۹۱ - ۷۹۹ س ۳۴ به شماره موتور ۱۲۴۸۵۰۵۲۸۷۹ به شماره شناسی ۲۴۲۱۱۶۱۷ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

آگهی مفقودی

سند کمپانی ماشین سواری هاج یک پژو ۲۰۶ به شماره پلاک ایران ۱۴ - ۳۷۲ ب ۴۵
به شماره موتور ۰۸۲۲۹ ۱۳۳۸۵۰ به شماره شاسی ۱۲۸۰۶۶۲۵ مفقود گردیده و از درجه
اعتبار ساقط می باشد.