



|        |
|--------|
| تاریخ  |
| ۲۲     |
| مهر    |
| ۱۳۹۸   |
| دوشنبه |

## بهترین علاج برای جسم، ذهنی آرام است.

پزشک معتمد



## سلامت

|            |
|------------|
| صفحه       |
| ۶          |
| شماره      |
| ۲۶۳۴       |
| سال        |
| یست و پنجم |

### تأثیر ورزش در کاهش اثرات شیمی‌درمانی بر قلب

محققان ایتالیایی اظهار داشتند: مبتلایان به سرطان اغلب نسبت به افراد دیگر فعالیت جسمی کمتری دارند. همچنین ورزش کردن برای این بیماران که تحت درمان قرار دارند و صرف‌نظر از نوع درمان ضروری است. درعین‌حال تمرین‌های استقامتی در بهبود عملکرد سیستم قلبی عروقی و کاهش التهاب مؤثرتر است.



نتایج یک تحقیق نشان می‌دهد ورزش کردن می‌تواند از قلب در برابر عوارض شیمی‌درمانی محافظت کند. به گزارش جام جم آنلاین از ایسنا، شیمی‌درمانی می‌تواند تأثیرات بدی بر قلب داشته باشد اما برنامه‌های ورزشی اختصاصی به فرد کمک می‌کند تا برخی از این آسیب‌ها را کاهش دهد. مشکلات قلبی از عوارض جانبی شایع در مبتلایان به سرطان است زیرا درمان سرطان عملکرد قلب را مختل کرده و خطر ابتلا به بیماری قلبی را به‌ویژه در بیمارانی که دچار فاکتورهای خطرناک ازجمله فشارخون بالا هستند افزایش می‌دهد.

همچنین به گفته محققان ایتالیایی بیماری قلبی و سرطان اغلب از فاکتورهای خطرناک مشابهی ناشی می‌شوند و اغلب از بیماران مبتلا به سرطان درخواست می‌شود تا رژیم غذایی سالمی داشته باشند، از استعمال سیگار خودداری کرده، وزن خود را کنترل کنند و حرکات ورزشی انجام دهند.

در این بررسی بر اهمیت این موضوع که هر بیمار برنامه ورزشی منحصر به خود را داشته باشد تأکید شده است.

محققان معتقدند افراد بلافاصله پس‌ازآنکه بیماری سرطان در آنان تشخیص داده شد و حتی پیش از شروع روند درمان از قبیل شیمی‌درمانی باید ورزش کردن را آغاز کنند.

### چند روش غیر معمول برای کاهش وزن

یک مطالعه نشان داده که غذا خوردن در مقابل آینه باعث کاهش حدود یک سومی میزان مصرف غذا در افراد می‌شود. به نظر می‌رسد دیدن تصویر خود به هنگام غذا خوردن مانع خوردن بیش‌ازحد غذا در افراد می‌شود. **از غذای خود عکس بگیرید** به‌جای نوشن وعده‌های غذایی خود، از آن‌ها عکس بگیرید. این کار ممکن است به محدود کردن میزان کالری دریافتی شما کمک کند. متخصصان تغذیه اعتقاد دارند عکس گرفتن از وعده‌های غذایی و نگاه مجدد به آن‌ها می‌تواند باعث شود افراد به کاهش میزان کالری دریافتی خود بیشتر فکر کنند.

**در رنگ بشقاب غذای خود تجدیدنظر کنید**

محققان دریافته‌اند که افراد ممکن است در برخی از بشقاب‌ها با برخی از رنگ‌ها غذای کمتری بخورند. برای مثال در یک مطالعه مشخص شد افرادی هنگامی‌که در یک بشقاب سفید غذا می‌خورند نسبت به زمانی‌که در یک بشقاب سیاه و قرمز یا قرمز با همان ابعاد غذا می‌خورند، غذای کمتری می‌خورند.

**قبل از شام سوپ بخورید**

بسیاری برای دریافت کمتر کالری پیش از شام یک بشقاب سالاد می‌خورند اما در صورتی‌که اهل خوردن سالاد و سبزیجات نیستید می‌توانید از خوردن یک کاسه سوپ پیش از شام برای کاهش میزان وعده اصلی خود استفاده کنید.

تحقیقات نشان داده افرادی که سوپ کم‌کالری و غلیظی قبل از ناهار خورده بودند، در مقایسه با افرادی که اصلاً سوپ نخورده بودند در طول وعده غذایی ۲۰ درصد کمتر غذا خوردند. به‌علاوه افرادی که سوپ خورده بودند در پایان غذا احساس گرسنگی کمتری داشتند.

**در اتاق کاملاً تاریک بخوابید**

خواب کامل در شب یکی از بهترین راه‌های کنترل اشتها و کاهش خطر افزایش وزن است اما خوابیدن در اتاق روشن ممکن است بر وزن شما تأثیر بگذارد. یک مطالعه نشان داد موش‌هایی که در محیط‌هایی با چراغ روشن یا روشنیایی کم مانند چراغ‌خواب یا تلویزیون روشن می‌خوابیدند در مقایسه با موش‌هایی که در تاریکی مطلق می‌خوابیدند بیشتر دچار گرسنگی در ساعات غیرمعمول و اختلال در سیگنال‌های متابولیکی می‌شدند که بر میزان گرسنگی آن‌ها تأثیرگذار بود؛ بنابراین برای کاهش وزن سعی کنید در تاریکی مطلق بخوابید یا هنگام خواب از چشم‌بند استفاده کنید.

هرساله در تاریخ ۱۱ اکتبر روز جهانی چاقی باهدف ارائه راهکارهای عملی برای بحران چاقی، افزایش آگاهی، حمایت از سیاست‌های درمانی و پیشگیرانه مربوط به چاقی گرامی داشته می‌شود. به گزارش جام جم آنلاین از ایسنا، در حال حاضر بیشتر جمعیت جهان در کشورهای زندگی می‌کنند که اضافه‌وزن و چاقی بیشتر از کمبود وزن باعث مرگ‌ومیر افراد می‌شود. معضل چاقی که قابل‌پیشگیری است، از سال ۱۹۷۵ میلادی در سراسر جهان تقریباً سه برابر شده است.

در ادامه چند روش مؤثر اما غیرمعمول برای پیشگیری از چاقی به نقل از سایت دهلثی آورده شده است:

**از بو کردن غذاها خودداری کنید**

یک مطالعه منتشر شده در ژورنال «Cell Metabolism» نشان داده که احساس بو حداقل در موش‌ها ممکن است نقش مهمی در چگونگی کنترل گرسنگی و سوخت‌وساز بدن داشته باشد. در این مطالعه موش‌هایی که احساس بویایی خود را از دست‌داده بودند، کالری بیشتری سوزانده و بیشتر وزن کم می‌کردند. این موش‌ها همچنین در مقایسه با موش‌هایی که احساس بویایی داشته و به همان مقدار غذا می‌خورند، حساسیت بیشتری به انسولین داشته‌اند. محققان برای اثبات ادعای خود مینی بر تأثیر بو کردن بر چاقی از موش‌هایی که احساس بویایی قوی‌تری داشته در مطالعه خود استفاده کردند. این موش‌ها وزن بیشتری پیدا کردند و چاق شدند. باین‌حال هنوز به تحقیقات بیشتری برای درک چگونگی استفاده از حس بویایی برای کنترل وزن لازم است.

**وعده صبحانه را بزرگتر از شام بخورید**

در مطالعه‌ای یک گروه از زنان چاق برای وعده صبحانه ۷۰۰ کالری، برای وعده ناهار ۵۰۰ کالری و برای وعده شام ۲۰۰ کالری دریافت کردند. گروه دیگری نیز همان غذاها را خوردند اما در هر صبحانه ۲۰۰ کالری، در هر ناهار ۵۰۰ کالری و در هر شام ۷۰۰ کالری دریافت کردند. بعد از گذشت ۱۳ ماه گروه اول حدود هشت کیلوگرم کاهش وزن داشتند اما گروه دوم تنها شاهد سه کیلوگرم کاهش وزن بوده‌اند.

**از کارهای خانگی برای سوزاندن کالری استفاده کنید**

درهم‌روبرهم بودن خانه را به یک چالش برای لاغری تبدیل کنید. با مرتب کردن خانه و بالا و پایین رفتن از پله‌های ساختمان برای انجام کارهای خانه فعالیت خود را به‌طور روزانه افزایش دهید. در هر بار تلاش برای مرتب کردن خانه مقدار زیادی کالری می‌سوزانید.

**یک آینه روپرو صندلی غذاخوری خود نصب کنید**

### آگهی فقدان سند مالکیت بخش ۷ فارس شهرستان کازرون

چون آقای سیداحمد مرتضوی فرزند سیدعبداله با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی ۱۱۶ کازرون تنظیم گردیده مدعی می باشند که یک جلد سند مالکیت مربوط به موازی سه دانگ مشاع از شش‌دانگ پلاک ۹۹۴/۱۳ واقع در قطعه ۱ بخش ۷ فارس کازرون که به موجب سند انتقال قطعی شماره ۱۵۰۴۰۱ و ۱۵۰۴۰۳ - ۱۳۸۱/۹/۱۹ - دفتر ۶۲ کازرون به آقای سیداحمد مرتضوی انتقال قطعی یافته و در دفتر ۹۰ صفحه ۲۳ ذیل ثبت ۳۱۷۸ ثبت و صادر گردیده که سند مالکیت صادره به شماره چاپی ۵۹۱۴۹۵ الف ۸۰ به علت سهل انگاری مفقود گردیده است لذا نامبرده تقاضای صدور المثنی سند مالکیت نموده لذا مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت آگهی میشود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

تاریخ انتشار: ۹۸/۷/۲۲

۸/۷۲۴

۴۸۴/م الف

**داود انصاری - رییس اداره ثبت اسناد کازرون**

### آگهی فقدان سند مالکیت بخش ۷ فارس شهرستان کازرون

نظر به اینکه آقای قربان دهقانی فرزند غلامرضا که در اجرای ماده ۱۳۳ قانون ثبت مالک شش‌دانگ پلاک ۳/۱۶۱ قطعه ۷ بخش ۷ فارس کازرون می باشند با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی ۱۵۹ بلاده تنظیم گردیده مدعی می باشند که یک جلد سند مالکیت مربوط به شش‌دانگ پلاک ۳/۱۶۱ واقع در قطعه ۷ بخش ۷ فارس کازرون که در صفحه ۲۰ دفتر ۴ ذیل ثبت ۱۶۳۸ به شماره چاپی ۶۰۱۶۴۳ الف ۸۹ صادر گردیده سپس سند صادره به علت سهل انگاری مفقود گردیده است لذا نامبرده تقاضای صدور المثنی سند مالکیت نموده لذا مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت آگهی میشود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

تاریخ انتشار: ۹۸/۷/۲۲

۸/۷۲۳

۴۸۲/م الف

**داود انصاری - رییس اداره ثبت اسناد کازرون**

### آگهی حصر وراثت

آقای حسین فرهنگداری شناسنامه ۱۱۶۸ از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان بی بی جان فرهادی به شماره شناسنامه ۲۵۴ در تاریخ ۱۳۹۷/۶/۵ در اقامتگاه دایمی خود بدرود زندگی گشته و ورثه حین الفوت وی عبارتند از: ۱- حسین فرهنگداری به شماره شناسنامه ۱۱۶۸ فرزند متوفی ۲- سکینه افسرده به شماره شناسنامه ۱۱۶۷ فرزند متوفی ۳- کتان افسرده به شماره شناسنامه ۷ فرزند متوفی

اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او می باشد از تاریخ نشر آگهی به مدت یک ماه به این شورا مراجعه و تقدیم دارد والا گواهی صادر خواهد شد.

۴۸۳/م الف ۸/۷۰۴

**شریعت - رییس شورای حل اختلاف کنارخته**

### آگهی تاسیس و مجمع عمومی مؤسسه انجمن صنفی کارگری خبازی شهرستان کازرون

به استناد ماده ۱۳۱ قانون کار و آیین نامه مصوب ۷/۱۱/۶ هیئت وزیران، انجمن با عنوان فوق در شرف تاسیس می باشد. لذا از کلیه کارگران خباز شافل در صنف مزبور تقاضا میگردد در صورت تمایل به عضویت، از تاریخ انتشار آگهی ظرف مدت ۱۰ روز در خواست کتبی خود را با ارائه مدارک شامل: تصویر شناسنامه - تصویر کارت ملی - یک قطعه عکس - فرم تهیه نامه کیفی و فرم محرمانه را به واحد تشکلات اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی کازرون یا به نشانی کازرون ابواسحق روبروی درمانگاه اتحادیه صنف خبازان کازرون ارسال نمایند. ضمناً اولین مجمع عمومی انجمن در شرف تاسیس مذکور، روز شنبه مورخ ۹۸/۸/۱۸ ساعت ۹/۳۰ در محل اتحادیه صنف خبازان واقع در خیابان ابواسحق برگزار می گردد.

دستور جلسه: ۱- تصویب اساسنامه ۲- هایت موسس: ۱- هادی رضائی ۲- میثم یاحقی ۳- جابر برنجی نماینده هیئت موسس: هادی رضائی ۰۹۱۳۳۲۴۸۰۰۹

۸/۷۲۲

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

برابر رأی شماره ۱۰۰۰۸۳۸/۰۱۰۰۳۱۱۰۰۳۱۱۰۰۳۱۱۰۰ مورخ ۱۳۹۸/۰۴/۲۳ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی ملک شیراز- ناحیه ۱ تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم فاطمه رجب زاده شیرازی فرزند جعفر به شماره شناسنامه ۱۲۴۴ و کدملی ۲۲۹۱۳۳۴۰۸۵ صادره از شیراز در شش‌دانگ یک باب خانه به مساحت ۱۶۲ مترمربع پلاک ۶۸۳۳۲ فرعی از ۱۶۵۲ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۸۶۱۱ فرعی از ۱۶۵۲ اصلی واقع در بخش چهار شیراز خریداری از مالک رسمی خانم عفت برونمدپور 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 اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه 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 نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. ۷۷۶۸/م الف ۳۱۶۳۶/۱۹۱۳۰۰

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۸/۰۷/۰۷

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۸/۰۷/۲۲

**حمید کشاورز رییس اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه ۱ شیراز**

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

برابر رأی شماره ۱۰۰۰۸۳۸/۰۱۰۰۳۱۱۰۰۳۱۱۰۰ مورخ ۱۳۹۸/۰۴/۲۳ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی ملک شیراز- ناحیه ۱ تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم فاطمه رجب زاده شیرازی فرزند جعفر به شماره شناسنامه ۱۲۴۴ و کدملی ۲۲۹۱۳۳۴۰۸۵ صادره از شیراز در شش‌دانگ یک باب خانه به مساحت ۱۶۲ مترمربع پلاک ۶۸۳۳۲ فرعی از ۱۶۵۲ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۸۶۱۱ فرعی از ۱۶۵۲ اصلی واقع در بخش چهار شیراز خریداری از مالک رسمی خانم عفت برونمدپور 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 اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه 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 نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. ۷۷۶۸/م الف ۳۱۶۳۶/۱۹۱۳۰۰

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۸/۰۷/۰۷

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۸/۰۷/۲۲

**حمید کشاورز رییس اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه ۱ شیراز**

### برگ سبز خودروی پژو ۴۰۵ جی ال ایکس مدل ۱۳۸۹ به شماره موتور ۱۲۴۸۹۱۶۹۵۰۵ و شماره شاسی ۵۳۷۱۶۸ و شماره پلاک ۷۲۲ ص ۱۹۱ ایران ۷۳ متعلق به فرزند حیدری به کدملی ۲۳۶۰۱۹۵۵۳۰ در درجه اعتبار ساقط می باشد.

۸/۷۲۱

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

برابر رأی شماره ۱۰۰۰۶۲۶۶/۰۱۰۰۳۱۱۰۰۳۱۱۰۰ مورخ ۱۳۹۷/۰۸/۲۷ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز- ناحیه ۱ تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم زهرا رستمی پس کوهکی فرزند محمدعلی به شماره شناسنامه ۳۹۳۳ و کدملی ۲۲۹۸۳۷۵۶۸۲ صادره از شیراز در شش‌دانگ یک باب خانه به مساحت ۱۲۵/۲۰ مترمربع پلاک ۶۸۳۳۰ فرعی از ۱۶۵۲ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۵۵۵ فرعی از ۱۶۵۲ اصلی واقع در بخش چهار شیراز خریداری از مالک رسمی آقای عبدالرحمان رحمانی 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 اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه 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 نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. ۷۷۶۹/م الف ۳۱۶۳۵/۱۹۱۲۹۶

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۸/۰۷/۰۷

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۸/۰۷/۲۲

**حمید کشاورز رییس اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه ۱ شیراز**