

طریقه

روزنامه

تاریخ

۲۲

مهر

۱۴۰۴

سه شنبه

ضرب‌المثل‌های جهان

آنچه یک نفر می داند هیچ کس نمی داند

آنچه دو نفر می دانند همه کس می داند

سوئدی

گوناگون

صفحه ۶

شماره ۴۳۲۰

سال سی ام

باندازهای ساخته شده از قارچ‌های زنده؛ آینده التیام زخم

رازهای نهفته در زمان آغاز بیماری‌های قلبی

انعطاف‌پذیری خود را از دست می‌دهند، حتی اگر سبک زندگی بعدها بهبود یابد، خطر افزایش می‌یابد. هر چه آسیب زودتر شروع شود، جبران آن دشوارتر می‌شود.

تغییرات کوچک از بیماری قلبی پیشگیری می‌کنند

سلامت قلب و عروق از اقدامات کوچک بی‌شماری حاصل می‌شود. پیاده‌روی بعد از شام، خواب بیشتر یا مصرف غذای کمتر فرآوری شده می‌تواند به محافظت از رگ‌های خونی در طول زمان کمک کند. جوانانی که در طول تحقیق نمرات خود را بهبود بخشیدند، مزایای واقعی را مشاهده کردند. کسانی که از سلامت قلب متوسط به بالا تغییر وضعیت دادند، خطر ابتلا به بیماری در آینده را به طور قابل توجهی کم کردند. این یافته ثابت می‌کند که سلامت قلب ثابت نیست و عادات در اوایل بزرگسالی می‌توانند آینده را تغییر دهند.

دکتر لویس-جونز گفت: امیدواریم که جوانان در اسرع وقت بر سلامت قلب خود تمرکز کنند تا بیشترین بهره‌ر از آن زندگی طولانی‌تر و سالم‌تر ببرند.

این بیماری نشان‌دهنده ناپرباری است. افرادی که منابع کمتر و به مراقبت‌های بهداشتی دسترسی کمتری یا تحصیلات محدودی دارند، با مشکلات سخت‌تری روبرو هستند. بهبود سلامت قلب در سطح ملی به معنای پرداختن به این موانع همراه با ترویج ورزش و رژیم‌های غذایی بهتر است.

پزشکان می‌توانند از ارزیابی‌های این معیار به‌طور گسترده‌تری برای افراد زیر ۳۰ سال استفاده کنند. ردیابی زودهنگام این اعداد می‌تواند مدت‌ها قبل از شروع بیماری، کاهش سلامتی را هشدار دهد. طب پیشگیری نباید تا میانسالی منتظر بماند زیرا تا آن زمان، بسیاری از آسیب‌ها از قبل ایجاد شده‌اند.

بیماری قلبی عروقی بی‌سروصدا رشد می‌کند، اغلب تا سال‌ها بعد مورد توجه قرار نمی‌گیرد اما پیشگیری با قدرت غیرقابل انکاری در این مسیر نقش دارد. نتایج تحقیق دانشگاه بوستون ثابت کرد که مراقبت از قلب در اوایل زندگی، نوعی سپر ایجاد می‌کند که برای دهه‌ها دوام دارد. افرادی که در دهه ۲۰ زندگی خود سلامت قلب خود را حفظ می‌کنند، پس از ۴۵ سالگی از سال‌های بیشتر بدون بیماری لذت می‌برند که نشان می‌دهد چگونه عادات کوچک امروز می‌تواند نتایج فردا را تغییر دهد.

بیماری قلبی، زمانی تصویری از پیری و زوال را به همراه داشت اما این ایده دیگر مناسب نیست و اکنون پیشگیری بهترین راهکار است. تقویت قلب در اوایل زندگی پیچیده نیست. کارهای روزمره ساده‌ای مانند پیاده‌روی روزانه، مدیریت استرس یا انتخاب غذای واقعی به جای غذاهای سریع، مزایای مادام‌العمر ایجاد می‌کند.

به گزارش تایم، قوی نگه داشتن قلب در دهه ۲۰ سالگی می‌تواند قدرتمندترین راه برای زندگی طولانی‌تر، بهتر و فعال ماندن در هر دهه زندگی باشد. بهترین مراقبت‌های قلب در دهه ۲۰ زندگی شامل فعالیت بدنی کافی روزانه، ترک سیگار، تمرکز بر رژیم غذایی گیاهی و هفت تا ۹ ساعت خواب شبانه است.

همه درباره پیری سالم سخن می‌گویند، اما تعداد اندکی درباره زمان واقعی آغاز آن صحبت می‌کنند در مورد بیماری‌های قلبی نیز همین گونه است؛ بیماری قلبی به‌طور ناگهانی ظاهر نمی‌شوند، بلکه این بیماری به آرامی و سال به سال شکل می‌گیرد و معمولاً زمانی آغاز می‌شود که هنوز آن‌قدر جوان هستیم که نگران سلامتی خود باشیم.

نتایج تحقیق جدید دانشگاه بوستون آمریکا به ما یادآوری کرد آنچه در دهه ۲۰ سالگی ما اتفاق می‌افتد، ممکن است تعیین کند که قلب ما دهه‌ها بعد چگونه عمل می‌کند.

بیماری قلبی از سنین پایین آغاز می‌شود

محققان دانشکده بوستون، هزاران جوان را به مدت بیش از ۴۰ سال کنترل و چگونگی تغییر سلامت قلب آنان از سن ۱۸ سالگی و چگونگی تاثیر این تغییرات بر بیماری در مراحل بعدی زندگی را پیگیری کردند. در حالی که تحقیقات برای توصیف سلامت قلب و عروق در بزرگسالان جوان و ارتباط طولانی‌مدت آن با بیماری قلبی عروقی زودرس آغاز شده است اما مطالعات اندکی الگوهای طولی سلامت قلب را در بزرگسالی بررسی کرده‌اند. نتایج مشاهدات فعلی نشان می‌دهد که تغییر مهم است؛ بهبود سلامت قلب می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی در آینده را کاهش دهد و هر چه زودتر به آن دست یابیم و آن را حفظ کنیم، بهتر است.

عادات اولیه، خطر را شکل می‌دهند

هر فرد شرکت‌کننده با استفاده از معیار انجمن قلب آمریکا (LEA)، امتیاز سلامت قلب دریافت کرد. این معیار، هشت عادت رژیم غذایی، فعالیت، خواب، وزن بدن، فشار خون، کلسترول، قند خون و مصرف دخانیات را اندازه‌گیری می‌کند.

طی ۲۰ سال، الگوهای جدید نمایان شدند، برخی نمرات قوی خود را حفظ، برخی دیگر کم‌کم افت کردند و تعداد کمی از افراد آغازی سالم ثبت اما به سرعت افت کردند. افرادی که نمرات بالا را حفظ کردند، کمترین احتمال ابتلا به حملات قلبی و سکتة مغزی در آینده را داشتند. افرادی که نمرات متوسطی کسب کردند، تقریباً دو برابر بیشتر در معرض خطر بودند.

گروهی که با نمرات متوسط شروع و به مرور زمان افت کردند، ۱۰ برابر بیشتر در معرض خطر بودند، کاهش فقط ۱۰ امتیاز در این معیار، خطر بیماری قلبی عروقی را بیش از ۵۰ درصد افزایش داد.

چه چیزی باعث کاهش سلامتی می‌شود؟

آگهی

برگ سبز و برگ کمپانی خودرو مگان مدل ۲۰۰۸ رنگ نقره‌ای – متالیک به شماره پلاک ۱۶۹ ق ۱۸۲ پرا ۶۳ و شماره موتور F۴RL۷۷LC۰۹۹۸۲۷ و شماره شاسی VF۴LM۰۵۰E۳۹۱۱۷۰۸۲ به نام آقای حسین اسدی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

۴۷۹۲۴/۱۹۷۵۷۹۷

آگهی فقدان سند مالکیت پلاک ۶۷۶ اصلی واقع در قطعه ۲ بخش ۷ فارس شهرستان کازرون

چون آقای غلامحسین بهمنی فرزند بابا با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۱۹ کازرون تنظیم گردیده مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط یک سهم مشاع از ۸ سهم سهام شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی معروف به رنگرزی در پلاک ۶۷۶ اصلی واقع در قطعه ۲ بخش ۷ فارس کازرون در دفتر ۳۸ صفحه ۵۳۸ ذیل ثبت ۹۹۷ بنام آقای غلامحسین بهمنی ثبت و صادر گردیده که سند مالکیت صادره به شماره چاپی ۸۹۰۷۸۰ سری الف ۸۳ به علت سهل انگاری مفقود گردیده است لذا وکیل نامبرده تقاضای صدور المثنی سند مالکیت نموده 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 تقدیم اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر طرف مدت مقرر اعتراض 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.

۴۷۹۲۴/۱۹۷۵۷۹۶

۹۴۲ م الف

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

مسقّر در واحد ثبتی شهرستان بیهقان

برابر رای شماره ۹۲۶۳/۰۷۰۰۳۱۷۰۰۱۴۰۴۶۰۳۱۷۰۰۷۰۰۹۲۶۳ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مسقّر در واحد ثبتی شهرستان بیهقان تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی رضا مسیری بهمنی فرزند قاسم به شناسنامه – کدملی ۱۸۵۰۴۱۶۲۸۱ صادره از بیهقان نسبت به شش‌دانگ یک باب ساختمان به مساحت ۸۳/۱۷ مترمربع در قسمتی از پلاک ۴۳۵۲ و ۴۳۵۳ اصلی واقع در بخش یک بیهقان خریداری شده از مالک رسمی جهانگیر هاشمیان محرز گردیده است. حقوق ارتفاقی: ندارد. لذا مشخصات متقاضی و ملک مورد تقاضا به منظور اطلاع عموم در یک نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید عرض حال ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مرجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

۴۷۹۰۷

۱۴۰۴/۰۸/۰۷ تاریخ انتشارنوبت دوم:۱۴۰۴/۰۸/۰۷

۸/۰۱/۳۱ م الف

آفشار – سرپرست ثبت بیهقان

فرماندهی انتظامی استان فارس

معاونت فرهنگی و اجتماعی

اداره مشاوره و مددکاری اجتماعی

پلیس مقتدر، مشارکت همگانی، جامعه امن

۱ برای گفتگو زمان بگذارید

۲ گوش دادن فعالانه را بیاموزید

۳ احترام متقابل را جدی بگیرید

۴ برنامه های مشترک بریزید

۵ برای سرگرمی ها برنامه ریزی کنید

Shirinzaadeh.com

چگونه خانواده شاد داشته باشیم؟