



تاریخ
۱۵
آذر
۱۴۰۴
شنبه

محافظت ویتامین C از سلول‌های ریه در برابر آسیب‌های آلودگی هوا



آنتی‌اکسیدانی مانند SODY و GPX۴ بهبود یافتند و ساختار و عملکرد میتوکندری محافظت شد. جالب اینجاست که این مکمل، میتوکندری را تثبیت کرد و از آیشار آسیب اکسیداتیو ناشی از ذرات معلق کوچکتر از ۲٫۵ میکرون جلوگیری کرد.

برایان الیور، استاد دانشکده علوم زیستی در UTS گفت: ما برای اولین بار، امیدی برای یک درمان پیشگیرانه کم‌هزینه برای یک مسئله جهانی که صدها میلیون نفر را تحت تأثیر قرار می‌دهد، ایجاد کرده‌ایم. اکنون می‌دانیم که هیچ سطح ایمنی از آلودگی هوا وجود ندارد و آلودگی در هر صورت موجب التهاب در ریه‌ها می‌شود و منجر به بیماری‌های تنفسی بی‌شمار و بیماری‌های مزمن می‌شود. دوز مورد استفاده در موش‌ها تقریباً معادل یک گرم یا ۱۰۰۰ میلی‌گرم در روز در انسان بود که بالاتر از نیاز روزانه توصیه شده حدود ۷۵ میلی‌گرم در روز برای زنان و ۹۰ میلی‌گرم در روز برای مردان است. با این حال، آستانه ایمنی ۲۰۰۰ میلی‌گرم در روز در نظر گرفته می‌شود و بسیاری از مکمل‌ها به شکل‌های ۵۰۰ میلی‌گرم و ۱۰۰۰ میلی‌گرم عرضه می‌شوند.

با این حال، محققان در مورد افزایش دوز ویتامین C بدون مشورت با پزشک متخصص مراقبت‌های بهداشتی هشدار می‌دهند. اگرچه مصرف بیش از حد آن نادر است، اما مصرف بیش از حد می‌تواند عوارض جانبی ناخواهیند گوارشی ایجاد کند و افراد دارای شرایط خاص سلامتی ممکن است با خطرات جدی‌تری روبرو شوند.

این مطالعه نشان می‌دهد که مصرف بالاترین دوز مجاز ویتامین C برای شما به طور بالقوه کمک کننده است، اما باید با پزشک عمومی خود صحبت کنید تا مطمئن شوید که نوع مناسب مکمل را در سطوح مناسب مصرف می‌کنید و به طور تصادفی از چیز دیگری که در یک مکمل بدون نسخه وجود دارد، بیش از حد مصرف نکنید.

در حالی که نتایج امیدوارکننده هستند، اما در عین حال مقدماتی هستند و تحقیقات بیشتری از جمله آزمایش‌های بالینی انسانی برای تأیید اثربخشی و ایمنی مورد نیاز است.

شاخص کیفیت هوا بالای ۱۰۰؛ نامناسب برای ورزش

در شرایط آلودگی هوا، به دلیل افزایش ۳ تا ۵ برابری حجم تهویه ریوی، میزان بیشتری از ذرات ریز آلاینده را به عمق ریه هدایت می‌کنند.

شریعت‌زاده در تشریح پیامدهای این مواجهه اظهار داشت: این ذرات می‌توانند موجب التهاب راه‌های هوایی، افزایش استرس اکسیداتیو، کاهش حداکثر اکسیژن مصرفی (VO۲max)، افزایش بار کاری قلب و در نهایت کاهش توان خروجی ورزشی شوند.

وی ادامه داد: ورزش‌های هوازی طولانی‌مدت و تمرینات شدید، بیشترین حساسیت را نسبت به آلودگی هوا نشان می‌دهند.

عضو هیئت علمی پژوهشگاه تربیت‌بدنی با ارائه توصیه‌های عملی برای روزهای دارای شاخص آلودگی ناسالم تصریح کرد: ورزشکاران باید در این شرایط، تمرینات خود را به سالن‌های دارای تهویه مکانیکی استاندارد منتقل کنند.

وی کاهش شدت تمرین، پرهیز از انجام فعالیت‌های هوازی سنگین، استفاده از ماسک‌های فیلتردار مؤثر در برابر ذرات ریز (مانند N۹۵ یا معادل آن) و پایش مداوم شاخص کیفیت هوا را از دیگر اقدامات ضروری برشمرد.

سخن ماندگار

اگر جاده ای پیدا کردید که هیچ مانعی در آن نبود

به احتمال زیاد آن جاده به جایی نمی رسد

فرانک کلارک

آگهی



صفحه
۵
شماره
۴۳۶۴
سال سی ام

نقش پررنگ آتش‌سوزی مزارع در تشدید گشنده آلودگی هوا



پژوهش بر پایه پردازش دقیق داده‌های ماهواره‌ای بنا شده است. یافته‌های اصلی پژوهش نشان دادند که مناطق شرقی مازندران شامل بابل، آمل، قائمشهر و ساری بیشترین میزان آتش‌سوزی مزارع را داشته‌اند. همچنین نقشه‌های آلودگی نشان می‌دهد نواحی ساحلی و مسیرهای پرتردد استان در این دوره با غلظت بیشتری از آلاینده‌ها مواجه بوده‌اند. پژوهشگران دریافتند که بین داده‌های زمینی و داده‌های ماهواره‌ای رابطه‌ای قوی وجود دارد.

تحلیل نتایج نشان داد که پس از برداشت برنج، شاخص کیفیت هوا در برخی روزها به عددی بالاتر از ۱۲۰ رسیده است. این مقدار در دسته ناسالم برای گروه‌های حساس قرار می‌گیرد و می‌تواند علائم تنفسی و مشکلات قلبی را تشدید کند. بر پایه این یافته‌ها، پژوهشگران پیشنهاد داده‌اند که روش‌های جایگزین مانند تبدیل کاه و کلش به بیوجار استفاده شود تا نیاز به سوزاندن از بین برود.

بررسی تکمیلی داده‌های این پژوهش نیز حاکی از آن است که آتش‌سوزی‌ها عمدتاً در نواحی بابل، آمل، بابلسر و مناطق شرقی استان رخ داده و تأثیر آن در دوره‌های پس از برداشت برنج کاملاً محسوس است. شاخص AQI یا همان شاخص آلودگی هوا در ماه‌های برداشت برنج، بالاتر از سایر ماه‌ها بوده و در مناطق نزدیک به مزارع، افزایش آلودگی به وضوح دیده شده است.

این اطلاعات نشان می‌دهند که سوزاندن بقایای برنج نه تنها یک مشکل محلی است، بلکه تبعات بزرگ‌تری برای سلامت و محیط زیست دارد. ابزارهای سنجش از دور نیز ثابت کرده‌اند که می‌توانند به شکل دقیق و قابل اعتماد چنین پدیده‌هایی را پایش کنند و به مدیریت بهینه کمک برسانند.

نتایج این پژوهش در «فصلنامه پژوهش‌های تغییرات آب و هوایی» که زیر نظر دانشگاه گلستان فعالیت می‌کند، منتشر شده‌اند.

چالش‌های خاموش مراقبین خانوادگی سالمندان

تنهایی، فرسودگی و اختلال در کیفیت روابط اجتماعی منجر شود. در بسیاری از خانواده‌ها، مراقبت از سالمند به عنوان یک وظیفه اخلاقی دیده می‌شود، اما پنهان ماندن نیازهای مراقبین باعث می‌شود مشکلات روانی آن‌ها دیر تشخیص داده شود. به همین دلیل، شناخت دقیق مشکلات و نیازهای آنان برای برنامه‌ریزی بهتر و ارائه کمک‌های مناسب امری ضروری است. این موضوع اهمیت انجام مطالعاتی را روشن می‌کند که بتوانند به دنیای روانی مراقبین وارد شوند و جنبه‌ها و چالش‌هایی را که معمولاً نادیده گرفته می‌شود آشکار کنند.

در همین زمینه، محمد سعید خانیچانی از گروه مشاوره دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی، همراه با سه همکار دیگر و با همکاری مرکز مشاوره شناخت و رفتار تهران، پژوهشی را درباره وضعیت روان‌شناختی مراقبین خانوادگی انجام دادند. این گروه با بررسی مجموعه‌ای از مطالعات قبلی تلاش کردند تصویری جامع از چالش‌ها و نیازهای روانی مراقبین ارائه کنند و نشان دهند که این گروه چه فشارهایی را تجربه می‌کند و به چه نوع حمایت‌هایی نیاز دارد. روش انجام این پژوهش به صورت مروری بوده است. پژوهشگران، مقالات فارسی و انگلیسی را بررسی کردند و برای این کار، مطالب را از پایگاه‌های اطلاعاتی معتبر مانند پایبمد، اسکوپوس، وب آو ساینس، مگیران، جهاد دانشگاهی و مجلات تخصصی دیگر انتخاب نمودند. آن‌ها در نهایت با کنار هم گذاشتن نتایج این تحقیقات، الگوهای مشترک و مهم را استخراج کردند.

مطالعه پژوهشی جدید که توسط محققان کشور انجام شده است، تصویری روشن از فشارها و نیازهای پنهان مراقبین خانوادگی سالمندان ارائه کرده و نشان داده است که این نقش چطور می‌تواند زندگی شخصی و روانی آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد.

به گزارش ویستا، افزایش جمعیت سالمندان در جهان و ایران باعث شده مراقبت خانوادگی به یکی از مهم‌ترین مسائل اجتماعی تبدیل شود. براساس آمارهای بین‌المللی، میلیون‌ها سالمند نیازمند مراقبت روزانه هستند و بخش زیادی از این مسئولیت بر دوش اعضای خانواده قرار می‌گیرد. در ایران نیز روند سالمندی جمعیت رو به رشد است. همین موضوع ضرورت توجه بیشتر به وضعیت خانواده‌هایی را نشان می‌دهد که روزانه چندین ساعت برای مراقبت از والدین یا سالمند بیمار وقت می‌گذارند. هرچند مراقبت در خانه به کاهش هزینه‌های درمانی کمک می‌کند، اما باید توجه داشت مسئولیت رسیدگی به یک سالمند ناتوان، انرژی زیادی می‌طلبد و بر سلامت جسم، احساسات و کیفیت زندگی مراقبین تأثیر مستقیم می‌گذارد. بسیاری از این افراد مجبورند بخش مهمی از وقت خود را صرف مراقبت کنند و در نتیجه نمی‌توانند به نیازهای شخصی، روابط اجتماعی یا فعالیت‌های شغلی خود توجه کافی داشته باشند.پژوهش‌های پیشین نشان داده‌اند مراقبت خانوادگی علاوه بر فشار جسمی، فشار روانی زیادی ایجاد می‌کند. مراقبین درگیر نقش‌های متعدد هستند و معمولاً میان مسئولیت‌های شغلی، خانوادگی و مراقبتی دچار تعارض می‌شوند. این فشارها در نبود حمایت کافی می‌تواند به استرس، افسردگی، احساس

آگهی

آگهی موضوع ماده ۳قانون وماده۱۳آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمان های فاقد سند رسمی					
برابر رای شماره ۱۰۱۲۳/۰۷۰۳۱۷۰۴۰۴۶۰ هیات اول / دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمان های فاقد سند رسمی مستقردر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بهپهان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای روح اله صفری فرزند عباسقلی به شماره شناسنامه ۴۰ کدملی ۰۶۵۵۱۵۴۰۱۸۶ صادره از بهپهان نسبت به شش‌دانگ یک قطعه زمین زراعی به مساحت ۵۶۹/۵۷ مترمربع پلاک ۱۰۵ اصلی قطعه ۸۷ واقع در بخش دو بهپهان خریداری از مالک رسمی روح اله صفری احدی از ورثه عباسقلی صفری محرز گردیده است. حقوق ارتفاقی: در موقع صدور سند اعلام می گردد. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دردونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدورسندمالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند ازتاریخ انتشاراولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خودرابه این اداره تسلیم وپس ازاخلدرسید،ظرف مدت یک ماه ازتاریخ تسلیم اعتراض،دادخواست خودرابه مراجع قضایی تقدیم نمایند.بدیهی است درصورت انقضای مدت مذکوروعدم وصول اعتراض طبق مقررات سندمالکیت صادرخواهدشد.	تاریخ انتشارنوبت اول:۱۴۰۴/۸/۲۸	تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۹/۱۵	۴۸۳۰۷	۸/۱۲۳۰م الف	
سعید افشار – رئیس ثبت اسناد و املاک بهپهان					

آگهی موضوع ماده ۳قانون وماده۱۳آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمان های فاقد سند رسمی					
برابر رای شماره ۱۰۱۰۲۶/۰۷۰۳۱۷۰۴۰۴۶۰ هیات اول / دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمان های فاقد سند رسمی مستقردر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بهپهان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای اسماعیل شهبازی فرزند فرهاد به شماره شناسنامه ۰۶۳۰۲۸۱۸۵ صادره از بهپهان نسبت به شش‌دانگ عرصه یک قطعه زمین زراعی به مساحت ۸۶/۸۶۱۰۰۹ مترمربع پلاک ۲۳۷۱/۱۰۵ واقع در بخش دو بهپهان خریداری از مالک رسمی ابوالحسن کاظمی احدی از ورثه محمد علی کاظمی محرز گردیده است. حقوق ارتفاقی: ندارد. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دردونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدورسندمالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند ازتاریخ انتشاراولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خودرابه این اداره تسلیم وپس ازاخلدرسید،ظرف مدت یک ماه ازتاریخ تسلیم اعتراض،دادخواست خودرابه مراجع قضایی تقدیم نمایند.بدیهی است درصورت انقضای مدت مذکوروعدم وصول اعتراض طبق مقررات سندمالکیت صادرخواهدشد.	تاریخ انتشارنوبت اول:۱۴۰۴/۸/۲۸	تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۹/۱۵	۴۸۳۰۶	۸/۱۲۲۷م الف	
سعید افشار – رئیس ثبت اسناد و املاک بهپهان					

آگهی مفقودی

برگ سبز موتورسیکلت رهرو ۲۰۰ مدل ۱۳۹۴ رنگ آبی به شماره پلاک ایران ۶۹۵-۸۵۵۵۹ و شماره موتور ۰۸۵۲۱۹۰NBJ۱۹۶ و شماره شاسی ۲۲۴۴۷۵۲۰T۹۴۴۷۵۲۰NBJ xxx با نام آذر اکبری جعفر آباد مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

۴۸۴۴۰/۱۹۷۶۳۸۳

آگهی موضوع ماده ۳قانون وماده۱۳آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمان های فاقد سند رسمی					
برابر رای ۱۱۷۲۲/۰۳۴۰۳۱۱۰۴۰۴۶۰ مورخه ۱۳/۰۷/۱۴۰۴ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمان های فاقد سند رسمی مستقردر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه دو تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمدرضا ذرت کار فرزند گلزار به شماره شناسنامه ۱۹۲ و کدملی ۲۲۹۷۶۹۶۸۲۵ صادره از شیراز در شش‌دانگ یک باب خانه به مساحت ۱۳/۱۵۰ مترمربع به پلاک فرعی ۳۲۶۹ از ۲۱۵۵ اصلی مفروز و مجزا شده در قسمتی از پلاک ۱۵ فرعی از ۲۱۵۵ اصلی واقع در بخش چهار شیراز خریداری از مالک رسمی ورثه اسماعیل فضیلت خواه محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دردونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدورسندمالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند ازتاریخ انتشاراولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خودرابه این اداره تسلیم وپس ازاخلدرسید،ظرف مدت یک ماه ازتاریخ تسلیم اعتراض،دادخواست خودرابه مراجع قضایی تقدیم نمایند.بدیهی است درصورت انقضای مدت مذکوروعدم وصول اعتراض طبق مقررات سندمالکیت صادرخواهدشد.	تاریخ انتشار نوبت اول:۱۴۰۴/۰۹/۱۵	تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۹/۳۰	۴۸۴۰۲/۱۹۷۶۳۸۲	۴۶۶۵م الف	
مجتبی فغار – رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۲					

روزنامه طلوع آگهی و مشترک می‌پذیرد

۰۷۱ – ۳۲۳۴۴۷۷۲