

## صبحانه کم چرب اثر داروی کلیدی سرطان ریه را تضعیف می کند



محققان گزارشی می دهند که داروی سرطان ریه الکتینیب (Alecensa) زمانی که همراه با صبحانه کامل مصرف شود، قوی تر از زمانی است که با صبحانه کم چرب مصرف شود.

به گزارش مهر به نقل از مدیسین نت، تیم هلندی ۲۰ بیمار را که یکی از دو دوز روزانه الکتینیب را با ماست کم چرب به تنهایی، یک صبحانه کامل یا یک ناهار به انتخاب خود مصرف کردند، مورد ارزیابی قرار دادند. محققان دریافتند ماست کم چرب ۱۴ درصد کمتر از صبحانه کامل و ۲۰ درصد کمتر از ناهار از لحاظ تأثیر دارو اثربخشی بیشتر دارو، افزایش طول مدت تأثیر درمان و در نتیجه، امید به بقای بهتر نشود. لیس در دی می افزاید: گاهی اوقات، زیرا می دانیم که غلظت های بالاتر الکتینیب در خون می تواند منجر به اثر بخشی بیشتر دارو، افزایش طول مدت تأثیر درمان و در نتیجه، امید به بقای بهتر نشود. لیس در دی می افزاید: گاهی اوقات، زیرا که به بیماران توصیه می شود الکتینیب خود را دو بار در روز با فاصله ۱۲ ساعت مصرف کنند، در نتیجه برخی از بیماران آن را فقط با یک میان وعده کوچک در صبح یا عصر مصرف می کنند. ما معتقدیم که اثر مصرف آن با یک وعده غذایی حاوی چربی کافی برای جذب و اثربخشی درمان بسیار مهم تر از صبر کردن ۱۲ ساعت بین دوزهاست. الکتینیب چیزی است که به عنوان یک مهار کننده مولکول کیناز کوچک شناخته می شود، برای درمان برخی از انواع سرطان پیشرفته به استفاده می شود. حفظ دوزهای این مطالعه طولانی مدت کلید فعالیت این دارو است. یافته های این مطالعه نیز به آموزش و اصلاح رژیم غذایی برای بیماران که درازمدت از این داروها استفاده می کنند را برجسته می کند.

## گوشت و مرغ بخورده

### را چه زمانی باید پخت

متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: زمانی که گوشت یا مرغ برای پخت زود در دمای اتاق می گیرد باید حداکثر تا دو ساعت بعد پخته شود. به گزارش مهر، غزاله اسلیمان، با اشاره به اینکه انجماد باعث می شود باکتری ها، مخمرها، کپک ها و سایر میکروبی های گوشت و مرغ غیرفعال شوند، اظهار کرد: زمانی که پخت گوشت باز شود میکروبی ها می توانند مجدداً فعال و تکثیر شوند. وی در پاسخ به این سوال که گوشت منجمد را می توان مستقیماً برای پختن غذا استفاده کرد یا خیر، اظهار کرد: این کار مشکلی برای سلامت گوشت ایجاد نمی کند، ولی باید زمان پخت را تا ۵۰ درصد بیشتر در نظر بگیریم و از پخت کامل مطمئن شویم.

اسلیمان توصیه کرده: اگر گوشت یا مرغ را فریز می کنید، در قطعات کوچکتر برش دهید تا از پخت کامل آن مطمئن شوید. عضو هیئت علمی دانشگاه ادامه داد: اطمینان حاصل کنید که گوشت و مرغ به دمای داخلی امن ۱۶۵ درجه فارنهایت (۷۴ درجه سانتی گراد) رسیده است با این حال، چند استثنا در این قانون وجود دارد به عنوان مثال نباید مرغ و گوشت منجمد را در آرز پختن یا در مایکروویو پخت چراکه این روش ها باعث می شوند که مرغ و گوشت برای مدت طولانی در دمای ناامن باقی بماند.

وی با تأکید بر اینکه پخت زود گوشت و مرغ در دمای یخچال ایمن تر روش است، گفت: افرادی که وقت کمتری در اختیار دارند می توانند از وان یا حمام آب سرد یا برنانه برقی زودایی مایکروویو خود استفاده کنند. اسلیمان افزود: رعایت نکات ایمنی غذایی می تواند به افراد در حفظ سلامت و جلوگیری از مسومیت غذایی کمک کند.

# عرق کنید تا سالم بمانید



چه بخواهید و چه نخواهید عرق کردن در طول فصل گرم تابستان امری اجتناب ناپذیر است، اما عرق کردن حداقل یک بار در روز فواید بی شماری برای سلامتی دارد.

به گزارش مشرق، دلایل علمی زیادی وجود دارد که نشان می دهد تعریق برای سلامتی مفید است و باعث تقویت پوست، دفع سموم بدن، تقویت خلق و خو و خیلی موارد دیگر می شود. لازم نیست حتماً با ورزش، سونا یا فعالیت زیاد، از فواید تعریق بهره مند شوید بلکه عرق کردن در هوای گرم تابستان نیز می تواند مفید باشد.

گاهی افراد با روشن کردن کولر ماشین به طور مداوم، به دنبال راه فرار از گرمای هوا هستند؛ غافل از اینکه همین امر می تواند باعث شود تا تعریقی صورت نگیرد و در نتیجه گرمزدگی اتفاق بیفتد؛ لذا یکی از فواید تعریق در هوای گرم بیگیری از اختلالات ناشی از گرمزدگی است، اما عرق دارای فواید دیگری است که در ادامه به آنها می پردازیم.

**چرا عرق می کنیم؟**  
عرق کردن یک عملکرد کاملاً طبیعی بدن انسان است؛ بدن انسان از بیش از چهار میلیون غده تعریق به استثنای لبها، پوشیده شده است؛ این غده که در سطوح متمرکزتری روی دستها، پاها، زیر بغل و پشانی ما یافت می شوند، مایع شفافی مبتنی بر نمک ترشح می کنند که عرق نامیده می شود و به بدن در کنترل دمای داخلی کمک می کند. این غده توسط اعصاب کنترل می شوند و به محرک های مختلفی از جمله هورمون ها، احساسات، تنظیم دمای بدن و فعالیت بدنی پاسخ می دهند.

عرق کردن نیز نشانه سلامتی است؛ اگر یک فرد نسبتاً سالم به سختی ورزش کند و نتواند عرق کند، این می تواند نشانه کم آبی شدید بدن باشد. علاوه بر این، افرادی که به طور منظم ورزش می کنند، هیدراته شده و در بلندمدت متوجه می شوند که عرق آنها بی بو است؛ بنابراین، بوی تند بدن نتیجه مخلوط شدن عرق با باکتری های بدن است.

**فواید عرق کردن برای سلامتی**  
عرق کردن یک فرآیند طبیعی بدن است و به طور طبیعی زمانی رخ می دهد که بدن نیاز به تنظیم دما دارد. همچنین می توان سطوح بالاتری از تعریق را از طریق فعالیت های مختلف مثل ورزش و پیاده روی تحرک کرد و انجام این کار فواید بی شماری برای سلامتی دارد.

**عرق کردن، اثرات ضد پیری دارد**  
عرق کردن پوست را مرطوب و خنک می کند. ثابت شده است که ورزش منظم و تولید عرق طبیعی اثرات ضد پیری دارد. علاوه بر این، حتی به کشتن باکتری های مضر روی سطح پوست کمک می کند. برخلاف تصور رایج، عرق کردن می تواند به بهبود آکنه کمک کند؛ وقتی عرق می کنید، منافذ باز می شوند و اجازه می دهند کثیفی ها، چربی ها و باکتری های موجود در منافذ خارج شوند، اما نکته اینجاست که به محض اینکه عرق کردن منقطع شد باید صورتتان را بشویید تا باکتری ها از بین بروند. ماندن طولانی مدت عرق بر روی پوست و مسورت می تواند باعث بروز آکنه، تحریک عفونت و بدتر شدن التهاب فولیکول های مو شود. بنابراین

به منظور جلوگیری از جوش و سایر تحریکات پوستی، بلافاصله بعد از عرق کردن باید صورت و بدن شسته شود.

**تعریق باعث ترشح اندورفین می شود**  
ثابت شده است که ورزش های بدنی و به طور کلی عرق کردن، ترشح اندورفین را تحریک می کند و باعث ایجاد انگیزه و احساس شادایی می شود. مطالعات نشان داده است که افراد دو ساعت بعد از تعریق نسبت به قبل از عرق کردن میزان بیشتری اندورفین ترشح کردند و داوطلبان گزارش دادند که بعد از تعریق، احساس رضایت و خوشحالی بیشتری داشتند.

**سموم را از بین می برد**  
همان طور که اشاره کردیم، عمل تعریق به بدن کمک می کند تا مواد سمی را از خود خارج کند و به ما در کنترل دمای بدن کمک می کند، لذا جلوگیری از عرق کردن برای سلامت ما خطرناک است. یکی از چیزهایی که مانع تعریق بدن می شوند و متأسفانه استفاده از آن شیوع پیدا کرده، ضد تعریق ها یا مام های بدن هستند؛ ضد تعریق ها حاوی سمومی مانند آلومینیوم هستند که منافذ را مسدود کرده و توانایی بدن برای تعریق را کاهش می دهد. استفاده مداوم از محصولات ضد عرق منجر به بروز مشکل در میکروبیوم (تنظیم کننده سیستم گوارش و همچنین فرآیند استخراج مواد مغذی) می شود. بنابراین، بهتر است بیشتر از ۲ یا ۳ بار در هفته از محصولات ضد تعریق استفاده نکنید و قبل از خواب هم پوست خود را از این مواد پاک کنید.

**چه زمانی تعریق زیاد نگران کننده است؟**  
اگرچه تعریق دارای فوایدی برای سلامتی است، اما گاهی تعریق زیاد آزاردهنده و حتی نگران کننده می شود. گاهی تعریق به اندازه ای شدید است که کیفیت زندگی را تحت تأثیر قرار می دهد، می تواند در فعالیت های روزانه اختلال ایجاد کند و حتی حفظ روابط اجتماعی را دشوار نماید.

هایپریدروزیس یا تعریق بیش از حد همچنین می تواند منجر به مشکلات پوستی مانند عفونت های قارچی، رشد باکتری و تحریک شود. این وضعیت با بدون دلیل اتفاق می افتد یا به دلیل یک بیماری زمینهای ایجاد می شود، مانند چاقی، قرنس، یائسگی، دیابت، پرکاری تیروئید، عفونت، اختلالات سیستم عصبی، حمله قلبی و برخی سرطان ها. به هر ترتیب، چنانچه تعریق بیش از حد باعث شود تا احساس سرگیجه، حالت تهوع و درد قفسه سینه کنید، لازم است حتماً به پزشک مراجعه شود زیرا این امر می تواند نشانه حمله قلبی باشد. البته ممکن است پزشک هرگونه بیماری زمینهای را رد کرده و برای کاهش تعریق، گزینه های درمانی ارائه دهد.

گزینه های درمانی برای تعریق بیش از حد ممکن است به شدت تعریق بستگی داشته باشد. گاهی اوقات، تغییر سبک زندگی مانند پوشیدن لباس های گشاد، استفاده از داروهای ضد تعریق و خودداری از مصرف غذاهای تند و کافئین ممکن است برای کنترل تعریق کافی باشد. درحالی که در موارد دیگر، ممکن است به داروهای تجویزی یا جراحی نیاز باشد.

## ارتباط نوشیدن آب با گوارش، خون رسانی و میزان قند خون

آب، تنها نوشیدنی ضروری برای بدن است که بدون دریافت کافی آن، حیات انسان به خطر می افتد. نوشیدن آب تأثیرات مختلفی بر سلامت بدن دارد که براساس یکی از آنها، آب به کاهش قند خون کمک می کند. اما این باور تا چه حد صحیح است؟؟

به گزارش بهداشت نیوز، فواید آب و تأثیرات آن به سلامت نیاز به اثبات ندارد و همه افراد از ضرورت نوشیدن آب در طول روز آگاه هستند. آب موجب تأمین رطوبت بدن برای فعالیت های مختلف می شود، در تسهیل گوارش نقش دارد و در دفع مواد زائد از بدن مؤثر است. بدون نوشیدن کافی آب، اختلال در عملکرد الکترولیت های بدن اتفاق می افتد و خون رسانی نیز دچار اختلال می شود. از همین رو، نوشیدن یک لیتر آب در روز ضروری است که در شرایط گرمای هوا و فعالیت بدنی ممکن است به مقدار بیشتری نیاز باشد.

باورهای مختلفی در مورد تأثیر آب وجود دارد که یکی از آنها، کنترل قند خون است. باید گفت که نوشیدن آب هیچ تأثیری بر کنترل قند خون افراد سالم ندارد؛ البته این نکته در مورد آب معمولی صدق می کند و نوشیدن آب طعمدار موجب افزایش قند خون نیز می شود. اما در مورد بیماران دیابتی، تأثیرات آب بر کنترل قند خون تا حدی متفاوت است؛ ابتدا به این بیماری باعث افزایش احساس تشنگی می شود که به خصوص پس از صرف غذا که انسولین برای تنظیم قند خون ترشح می شود، بارزتر است. در این شرایط، بدن قند خون را از طریق کلیه ها دفع می کند که در نتیجه سطح آب بدن کاهش می یابد.

برای جلوگیری از این وضعیت، نوشیدن آب با جلوگیری از غلظت خون به بازگرداندن قند خون در حد نرمال کمک می کند. البته باید توجه کرد که نوشیدن آب راهکار درمانی کنترل قند خون در این بیماران تلقی نمی شود و فقط این نکته اهمیت دارد که اگر بیمار دیابتی به اندازه کافی آب ننوشد، سطح قند خون ممکن است افزایش پیدا کند.

**آگهی و تعیین حدود اختصاصی**

با توجه به اینکه آگهی و عملیات تحدیدی شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۷۰۷/۴۲ مترمربع به پلاک ثبتی ۷۹/۲۸ اصلی واقع در بخش ۲۳ فارس (شیراز) یک جاده بوشهر گردنه ملاخرنه جنب موزه الهادی، باید تجدید شود و بر حسب تقاضای مالک، آقای ابراهیم رحیمی فرزند عباسقلی که درخواست انتشار آگهی تجدید حدود اختصاصی نموده و وقت تجدید حدود ۱۴۰۲/۰۴/۱۹ تعیین و عملیات تجدید از ساعت ۱۰ صبح در محل وقوع ملک شروع و بعمل خواهد آمد. اینک به وسیله این آگهی از متقاضی مزبور و کلیه صاحبان اسلاک مجاور بر طبق ماده ۱۴ قانون ثبت دعوت می گردد که در وقت مقرر در محل ملک حضور بهم رسانند. واخواهی مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی به استناد ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورتمجلس تجدید حدود تا سی روز پذیرفته خواهد شد که بایستی کتبا به اداره ثبت محل تسلیم و رسید دریافت نمایند. ضمناً معترضی از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت یک ماه فرصت دارد که دادخواست خود را به دادگاه صالحه تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را اخذ و به اداره ثبت ارائه نماید در غیر اینصورت سند مالکیت برابر مقررات صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۳/۲۹

**آگهی و تعیین حدود اختصاصی**

با توجه به اینکه آگهی و عملیات تحدیدی شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۲۰۰۰ مترمربع به پلاک ثبتی ۷۹/۲۶ اصلی واقع در بخش ۲۳ فارس (شیراز) یک جاده بوشهر ابتدای جاده ورودی کوهمره سرخی، باید تجدید شود و بر حسب تقاضای مالک، آقای ابراهیم رحیمی فرزند عباسقلی که درخواست انتشار آگهی تجدید حدود اختصاصی نموده و وقت تجدید حدود ۱۴۰۲/۰۴/۱۹ تعیین و عملیات تجدید از ساعت ۱۰ صبح در محل وقوع ملک شروع و بعمل خواهد آمد. اینک به وسیله این آگهی از متقاضی مزبور و کلیه صاحبان اسلاک مجاور بر طبق ماده ۱۴ قانون ثبت دعوت می گردد که در وقت مقرر در محل ملک حضور بهم رسانند. واخواهی مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی به استناد ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورتمجلس تجدید حدود تا سی روز پذیرفته خواهد شد که بایستی کتبا به اداره ثبت محل تسلیم و رسید دریافت نمایند. ضمناً معترضی از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت یک ماه فرصت دارد که دادخواست خود را به دادگاه صالحه تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را اخذ و به اداره ثبت ارائه نماید در غیر اینصورت سند مالکیت برابر مقررات صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۳/۲۹

**آگهی و تعیین حدود اختصاصی**

با توجه به اینکه آگهی و عملیات تحدیدی شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۷۸۱۹/۲۷ مترمربع به پلاک ثبتی ۷۹/۲۷ اصلی واقع در بخش ۲۳ فارس (شیراز) یک جاده بوشهر گردنه ملاخرنه جنب دامداری احمدپور، باید تجدید شود و بر حسب تقاضای مالک، آقای ابراهیم رحیمی فرزند عباسقلی که درخواست انتشار آگهی تجدید حدود اختصاصی نموده و وقت تجدید حدود ۱۴۰۲/۰۴/۱۹ تعیین و عملیات تجدید از ساعت ۱۰ صبح در محل وقوع ملک شروع و بعمل خواهد آمد. اینک به وسیله این آگهی از متقاضی مزبور و کلیه صاحبان اسلاک مجاور بر طبق ماده ۱۴ قانون ثبت دعوت می گردد که در وقت مقرر در محل ملک حضور بهم رسانند. واخواهی مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی به استناد ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورتمجلس تجدید حدود تا سی روز پذیرفته خواهد شد که بایستی کتبا به اداره ثبت محل تسلیم و رسید دریافت نمایند. ضمناً معترضی از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت یک ماه فرصت دارد که دادخواست خود را به دادگاه صالحه تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را اخذ و به اداره ثبت ارائه نماید در غیر اینصورت سند مالکیت برابر مقررات صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۳/۲۹

**آگهی فقدان سند مالکیت بخش ۴ شیراز**

آقای محمد کاظم بهمنی کارزونی با تسلیم دو برگ استشهاده به که در دفتر اسناد رسمی شماره ۲۷۹ شیراز تنظیم گردیده است مدعی است که تعداد یک برگ سند مالکیت مربوط به دو دانگ مشاع از شش دانگ پلاک ۱۰۵۶/۱۷۵ واقع در بخش ۴ شیراز که به نام رباب محزون حقیقی ثبت و سند مالکیت بشماره چابی ۶۱۸۶۶۴ صادر و به علت اسباب کتبی مفقود گردیده است و نامبرده تقاضای صدور سند المثنی نموده است مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت آگهی می شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد 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 اعتراض نرسیده و در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۳/۲۹

**آگهی فقدان سند مالکیت بخش ۴ شیراز**

خانم رباب محزون حقیقی با تسلیم دو برگ استشهاده به که در دفتر اسناد رسمی شماره ۱۶۰ شیراز تنظیم گردیده است مدعی است که تعداد یک برگ سند مالکیت مربوط به دو دانگ مشاع از شش دانگ پلاک ۱۰۵۶/۱۷۵ واقع در بخش ۴ شیراز که به نام رباب محزون حقیقی ثبت و سند مالکیت بشماره چابی ۶۱۸۶۶۴ صادر و به علت اسباب کتبی مفقود گردیده است و نامبرده تقاضای صدور سند المثنی نموده است مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت آگهی می شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد 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 اعتراض نرسیده و در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۳/۲۹



عکس از: الهه پورحسین

بافت تاریخی فرهنگی شیراز

**۳۷۷/م.الف- ناحیه ۱ – رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز – از طرف نصیب الهه حیدری ار جلو**

**۳۷۸/م.الف- محسن مفتری نیا – رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز – ناحیه ۱**

**۳۷۹/م.الف- ناحیه ۱ – رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز – از طرف نصیب الهه حیدری ار جلو**

**۳۸۰/م.الف- ناحیه ۱ – رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز – از طرف نصیب الهه حیدری ار جلو**

**۳۸۱/م.الف- ناحیه ۱ – رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز – از طرف نصیب الهه حیدری ار جلو**