



مرگ ۵ میلیون نفر در سال ناشی از سوخت‌های فسیلی

سالانه در سراسر دنیا بیش از ۸ میلیون نفر به دلیل آلودگی هوا جان خود را از دست می‌دهند. مطالعات نشان می‌دهد که از این تعداد مرگ و میر، ۶۱ درصد از افراد، به دلیل استفاده از سوخت‌های فسیلی در جهان رقم می‌خورد.

بر اساس یک مطالعه جامع در زمینه آلودگی هوا و اثرات ناشی از آن، استفاده از سوخت‌های فسیلی سالانه باعث مرگ ۵ میلیون نفر در سراسر جهان می‌شود که این تعداد مرگ و میر بسیار بالاتر از آمار قبلی اعلام شده است.

در این خصوص و در مقایسه با مطالعات قبلی انجام شده، یک تیم بین‌المللی از دانشمندان اعلام کردند که حذف تدریجی سوخت‌های فسیلی به میزان چشمگیری به سلامتی افرادمتجر خواهد شد.

اصلاح مشکلات حوزه دستیاری، پرستاری، اساتید و جامعه پزشکی در بودجه سال آینده



رحمت کش پرستار قانون تعرفه گذاری خدمات پرستاری بود که با تلاش نمایندگان مجلس و مدیران دولتی و نظام پرستاری در آذر ماه ۱۴۰۰ به تصویب مجمع عالی بیمه سلامت رسید. نماینده مردم شریف قزوین ، آبیک و البرز در مجلس شورای اسلامی در ادامه خاطر نشان کرد: قانون تعرفه گذاری خدمات پرستاری مصوب ۶ تیر ماه سال ۱۳۸۶ بود ، که تا اذر ماه سال ۱۴۰۰ و پس از گذشت حدود ۱۴ سال حتی آئین نامه اجرایی این قانون نگارش نشده بود.

محمدیگی ضمن اشاره به تاکیدات مقام معظم رهبری مبنی بر حمایت از قشر زحمت کش پرستار این چنین افزود: با توجه به

منویات مقام معظم رهبری مبنی بر حمایت از قشر پرستار ، مجلس به صورت تمام قد ایستاد و توانست در بودجه سال گذشته ۵ هزار میلیارد تومان تعرفه نظام پرستاری و کارانه سنتی را مصوب کند.

عضو کمیسیون بهداشت مجلس شورای اسلامی با پیگیری های نمایندگان

مجلس و معاونت حقوقی و امور مجلس وزارت بهداشت ، درمان تا مرداد ماه سال جاری بیش

از ۷۰ درصد تعرفه نظام پرستاری و کارانه سنتی

پس از ۴۰ سال بازگشایی شد / شکایت از شرکت فرانسوی برای دریافت غرامت



به ویروس HIV مبتلا شدند؛ بیان کرد: در قبال دخلی فرانسه اعلام شده که تمام داروهایی که از کشور فرانسه خراج می‌شود و مشتق از خون است تحت استاندارد دولت است و بنابراین مسئولیت سببی بیش از ۵۴ هزار نفر در کشور که تاکنون مبتلا به ایدز هستند برعهده کشور فرانسه است زیرا بسیاری از مبتلایان هموفیلی در آن زمان به دلیل این که آلودگی فرآورده‌های دارویی به‌اجای وی آن‌ها اعلام شده اطلاعی از بیماری خود نداشتند و به

۳۰ درصد محصولات کشاورزی معادل غذای ۱۸ میلیون ایرانی هدر می‌رود

عبداللهی با بیان اینکه تنها فقر و کمبود غذا عامل سوءتغذیه نیست، تصریح کرد: تنها فقر درآمد کم عامل سوءتغذیه و ناامنی غذایی نیست بلکه مصرف ناآگاهانه غذا، نداشتن دانش، عادات و رفتارهای غذایی نامناسب نیز از علل مهم سوءتغذیه است به طوریکه بسیاری از افراد مرفه هم داری سوءتغذیه هستند.

وی بیان کرد: آلودگی مصرف غذایی در کشور باعث شیوع چاقی، دیابت، بیماری‌های قلبی و عروقی، سرطان‌ها، مشکلات مفصلی استخوانی، پوکی استخوان و سوءتغذیه شده است. عبداللهی یادآور شد: میزان مصرف غذاهای ناسالم،ای مواد قندی و شیرین، نمک و فستقودها رو به افزایش و مصرف سبزی و میوه، حبوبات، شیر لبنیات و ماهی در کشور متأسفانه کاهش یافته است.

وی با بیان اینکه امنیت غذایی زیربنای امنیت‌های دیگر است، خاطرنشان کرد: مطالعات نشان داده هزینه‌های بهداشت و درمان در جوامع مواجه با ناامنی غذایی

۱۰ راهکار برای افزایش تراکم استخوان‌ها

مورد تراکم استخوان در کودکان مبتلا به دیابت نوع یک نشان داده است که شرکت در فعالیت‌های بدنی تحمل وزن در سال‌های آوج رشد استخوان، تراکم استخوان را بهبود می‌بخشد.
تمرین‌های تحمل وزن باعث بهبود و افزایش توده عضلانی نیز می‌شود.

خوردن سبزیجات بیشتر: سبزیجات کم کالری بوده و سرشار از فیبر، مواد معدنی و ویتامین‌ها هستند. مطالعات نشان داده‌اند که ویتامین C موجود در سبزیجات باعث حفظ سلامت استخوان‌ها می‌شود. مصرف سبزیجات زرد و سبز بخصوص در کودکان، باعث بهبود رشد استخوان‌ها می‌شود. در بزرگسالان نیز به حفظ تراکم و استحکام استخوان‌ها کمک می‌کند. پلی‌فنول‌ها و بتاسایم موجود در سبزیجات، منجر به بهبود سلامت استخوان‌ها در تمام سنین می‌شود. مصرف کلسیم در طول روز: کلسیم ماده مغذی اصلی برای سلامت استخوان‌ها است. بهترین راه برای جذب کلسیم، مصرف مقادیر کمی از آن در طول روز است (به جای خوردن یک وعده غذایی با کلسیم بالا در روز). بهتر است کلسیم مورد نیاز بدن را از طریق مواد غذایی تامین کنید تا این که سرغ مکمل‌ها بربوید.

مصرف مکمل‌ها باید زیر نظر پزشک باشد. غلظت سرشار از کلسیم عبارتند از: شیر، پنیر، ماست، سبزیجاتی مانند کلم، لوبیا و ماهی. خوردن غذاهای سرشار از ویتامین D و K: این دو ویتامین در سلامت استخوان‌ها نقش اساسی دارند. مصرف ویتامین K باعث کمک به مواد معدنی برای اتصال به استخوان‌ها می‌شود. ویتامین D نیز به بدن کمک

شورای اسلامی تصریح کرد: در دوران سخت همه گیری ویروس منحوس کرونا زحمات بی منت و شبانه روزی کارر درمان بر هیچ کس پوشیده نیست. شهرداری با اشاره به حل مشکلات حوزه دستیاری، پرستاری، اساتید و جامعه پزشکی این چنین اظهارکرد: اصلاح مشکلات حوزه دستیاری، پرستاری، اساتید و جامعه پزشکی در بودجه سال آینده پیش بینی و اجرایی خواهد شد. نماینده مردم قزوین،البرز و آبیک در مجلس شورای اسلامی و عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی اظهارکرد: امروز کشور با موضوع کمبود جامعه پرستاری همراه است و این انهمام جدی مدیران را در جهت رفع این مشکل می طلبد.

عضو کمیسیون بهداشت مجلس شورای اسلامی با اشاره به ارتقای قانون تعرفه گذاری نظام خدمات پرستاری در کشور بعد از ۱۵ سال خبر داد و عنوان کرد: در شهریور ماه سال ۱۴۰۰ کارگروه ویژه ای متشکل از نمایندگان مجلس ، مدیران دولتی و نظام پرستاری در جهت حل مشکلات قشر زحمت کش پرستار تشکیل شد. محمدبیگی ادامه داد: یکی از نیاز های قشر

رئیس کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی گفت: اصلاح مشکلات حوزه دستیاری، پرستاری، اساتید و جامعه پزشکی در بودجه سال آینده پیش بینی و اجرایی خواهد شد. حسینعلی شهبازی رئیس کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی چهارشنبه شب درمجمع عمومی انجمن اسلامی پزشکان استان قزوین که در محل سالن اجتماعات دانشگاه علوم پزشکی قزوین برگزار شده اظهار کرد:این روزها شاهد جایات خبیثانه رژیم غاصب موقت صهیونیستی هستیم که دل هر انسانی را چریحه دارد می کند. شهرداری ادامه دادبا وجود حملات وحشیانه رژیم صهیونیستی شاهد سکوت مدعیان حقوق بشر و دموکراسی در جهان هستیم به طوری که چندین مرتبه مانع تصویب قطعنامه شورای امنیت سازمان ملل برای توقف درگیری غزه شده و آن را وتو کردند.

وی در ادامه افزودفدائکاری، ایثار و جافنشانی و پایبندی به آرمان‌ها درس‌هایی است که دنیای مقاومت از ملت ایران اسلامی در هشت سال دوران دفاع مقدس آموخته است. رئیس کمیسیون بهداشت و درمان مجلس

پرونده خون‌های آلوده پس از ۴۰ سال بازگشایی شد

به ویروس HIV مبتلا شدند؛ بیان کرد: در قبال دخلی فرانسه اعلام شده که تمام داروهایی که از کشور فرانسه خراج می‌شود و مشتق از خون است تحت استاندارد دولت است و بنابراین مسئولیت سببی بیش از ۵۴ هزار نفر در کشور که تاکنون مبتلا به ایدز هستند برعهده کشور فرانسه است زیرا بسیاری از مبتلایان هموفیلی در آن زمان به دلیل این که آلودگی فرآورده‌های دارویی به‌اجای وی آن‌ها اعلام شده اطلاعی از بیماری خود نداشتند و به

وی گفت: در طول ۴۰ سال گذشته کشور ما هرگز غرامت این داروهای آلوده را طلب نکرده در حالی که کشورهای دیگر از جمله عراق که ۱۹۸ بیمار عراقی بر اثر مصرف این‌خون‌های آلوده مبتلا شده بودند بالغ بر ۶۰۰ میلیون دلار غرامت دریافت کرد.فرزادی فر با بیان این‌که غرامت بیماران در آن زمان از طرف دولت ایران به آن‌ها پرداخت شده تصریح کرد: چندسال پیش شرکت فرانسوی به ایران نامه‌ای زد و اعلام کرد که حاضریم غرامت پرداخت کنیم اما این موضوع از سوی کانون هموفیلی وقت، پیگیری نشد. در هفته جاری و همزمان با روز جهانی ایدز، به صورت رسمی پرونده خون‌های آلوده مجدداً بازگشایی می‌شود و شکایت از شرکت فرانسوی را در ابتدا در دادسرای داخلی خود ثبت خواهیم کرد و سپس با کمک بخش‌های حقوقی، آن را در نهادهای بین‌المللی مطرح خواهیم کرد.

رئیس کانون هموفیلی ایران از طرح شکایت علیه شرکت فرانسوی بابت پرونده خون‌های آلوده دهه ۶۰ شمسی خبر داد. نازنین فرزادی فر امروز درنشست خبری با اصحاب رسانه از طرح شکایت علیه شرکت فرانسوی بابت پرونده خون‌های آلوده خبر داد و اظهار کرد: برای نخستین بار و بعد از گذشت ۴۰ سال، به عنوان حافظ منافع بیماران هموفیلی، پرونده خون‌های آلوده را دوباره بازگشایی خواهیم کرد.

وی درباره مجاری پرونده موسوم به خون های آلوده فرانسوی افزود: در سال‌های ۶۱ تا ۶۳ شرکت «مربو»ی فرانسه داروهای فاکتور ۸ و ۹ پلاسماپی را به ایران ارسال می‌کرد و بیماران مبتلا به هموفیلی از این داروها استفاده می‌کردند اما این داروها آلوده به اچ‌ای‌وی بود که منجر به ابتلای بیماران هموفیلی در آن زمان به ایدز شد. در آن زمان شرایط آزمایش فرآورده‌های خونی نبود و کشور در شرایط جنگی قرار داشت و در شرایط کمبود دارو به سر می‌برد بنابراین مجبور به واردات دارو شد. وی ادامه داد: نخستین قربانی ایدز در ایران یک کودک ۷ ساله ایرانی مبتلا به هموفیلی بود که دو سال بعد، بر اثر تزریق خون آلوده مبتلا به ایدز شد و بر اثر این بیماری فوت کرد.

۳۰ درصد محصولات کشاورزی معادل غذای ۱۸ میلیون ایرانی هدر می‌رود

عبداللهی با بیان اینکه تنها فقر و کمبود غذا عامل سوءتغذیه نیست، تصریح کرد: تنها فقر درآمد کم عامل سوءتغذیه و ناامنی غذایی نیست بلکه مصرف ناآگاهانه غذا، نداشتن دانش، عادات و رفتارهای غذایی نامناسب نیز از علل مهم سوءتغذیه است به طوریکه بسیاری از افراد مرفه هم داری سوءتغذیه هستند.

وی بیان کرد: آلودگی مصرف غذایی در کشور باعث شیوع چاقی، دیابت، بیماری‌های قلبی و عروقی، سرطان‌ها، مشکلات مفصلی استخوانی، پوکی استخوان و سوءتغذیه شده است. عبداللهی یادآور شد: میزان مصرف غذاهای ناسالم،ای مواد قندی و شیرین، نمک و فستقودها رو به افزایش و مصرف سبزی و میوه، حبوبات، شیر لبنیات و ماهی در کشور متأسفانه کاهش یافته است.

وی با بیان اینکه امنیت غذایی زیربنای امنیت‌های دیگر است، خاطرنشان کرد: مطالعات نشان داده هزینه‌های بهداشت و درمان در جوامع مواجه با ناامنی غذایی کشاورزی، امنیت غذایی و اقتصاد کشور است.

۱۰ راهکار برای افزایش تراکم استخوان‌ها

مورد تراکم استخوان در کودکان مبتلا به دیابت نوع یک نشان داده است که شرکت در فعالیت‌های بدنی تحمل وزن در سال‌های آوج رشد استخوان، تراکم استخوان را بهبود می‌بخشد.
تمرین‌های تحمل وزن باعث بهبود و افزایش توده عضلانی نیز می‌شود.

خوردن سبزیجات بیشتر: سبزیجات کم کالری بوده و سرشار از فیبر، مواد معدنی و ویتامین‌ها هستند. مطالعات نشان داده‌اند که ویتامین C موجود در سبزیجات باعث حفظ سلامت استخوان‌ها می‌شود. مصرف سبزیجات زرد و سبز بخصوص در کودکان، باعث بهبود رشد استخوان‌ها می‌شود. در بزرگسالان نیز به حفظ تراکم و استحکام استخوان‌ها کمک می‌کند. پلی‌فنول‌ها و بتاسایم موجود در سبزیجات، منجر به بهبود سلامت استخوان‌ها در تمام سنین می‌شود. مصرف کلسیم در طول روز: کلسیم ماده مغذی اصلی برای سلامت استخوان‌ها است. بهترین راه برای جذب کلسیم، مصرف مقادیر کمی از آن در طول روز است (به جای خوردن یک وعده غذایی با کلسیم بالا در روز). بهتر است کلسیم مورد نیاز بدن را از طریق مواد غذایی تامین کنید تا این که سرغ مکمل‌ها بربوید.

مصرف مکمل‌ها باید زیر نظر پزشک باشد. غلظت سرشار از کلسیم عبارتند از: شیر، پنیر، ماست، سبزیجاتی مانند کلم، لوبیا و ماهی. خوردن غذاهای سرشار از ویتامین D و K: این دو ویتامین در سلامت استخوان‌ها نقش اساسی دارند. مصرف ویتامین K باعث کمک به مواد معدنی برای اتصال به استخوان‌ها می‌شود. ویتامین D نیز به بدن کمک

تراکم استخوان‌ها انقدر برای سلامت اهمیت دارد که کاهش آن حتی خطر مرگ را به همراه دارد. تراکم استخوان با گذشت زمان تغییر می‌کند؛ بنابراین با افزایش سن، تراکم استخوان‌ها رو به کاهش می‌رود و لازم است با اتخاذ تدابیری از بروز این مشکل جلوگیری کرد و یا رخداد آن را به تعویق انداخت.

کاهش تراکم استخوان‌ها به این معنی است که قدر در معرض خطر پوکی استخوان به عنوان یک بیماری خاموش قرار دارد. پوکی استخوان در ظاهر علامتی ندارد و زمان بروز شکستگی، تازه آلام آن مشاهده می‌شود. با توجه به اینکه بیشتر استخوان‌هایی که پوک می‌شوند شامل استخوان ستون فقرات، استخوان لگن و سر استخوان ران و ساعد است، شکستگی‌ها هم بیشتر در این نقاط رخ می‌دهد.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، ۶۰ درصد افراد بالاتر از ۵۰ سال ایرانی دچار استئوپروز و استئوپنی (شکالی از پوکی استخوان) هستند و از هر ۳ خانم بالاتر از ۵۰ سال و از هر ۵ مرد بالاتر از ۷۰ سال یک نفر دچار شکستگی ناشی از پوکی استخوان می‌شود. با این حال روش‌های بسیاری برای کمک به افزایش تراکم استخوان‌ها وجود دارد که شامل تمرین‌های ورزشی قدرتی- این تمرین‌ها نه تنها باعث التهاب را در بدن کاهش می‌دهند بلکه سطح پیهود تراکم استخوان‌ها خواهند شد. مطالعات نشان داده‌اند که این تمرین‌ها به حفظ ساختار استخوان‌های موجود کمک می‌کند. به عنوان مثال، یک مطالعه در

روزنامه صبح ایران / سال دهم – شماره ۱۳۰۹

۱۱ آذر ماه ۱۴۰۲ / با ما همراه شوید

@serajname – www.serajonline.com

پزشکی

مرگ‌گیش از ۲۲۰۰۰ بیمار مبتلابه ایدز در کشور تاکنون



از ابتدای شناسایی بیماری ایدز در کشور تاکنون (از سال ۱۳۶۵ تا زمان آخرین بررسی انجام شده در پایان شهریور ۱۴۰۲) کل موارد ثبت شده ابتلا به اچ‌ای‌وی، بالغ بر ۴۶ هزار نفر بوده که مرگ ۲۲هزار و ۴۱۵ نفر از آن‌ها ثبت شده است.

اول دسامبر هر سال مقارن با دهم آذرماه محاسبه جاری، به عنوان روز جهانی ایدز نامگذاری شده است.

بیماری ایدز چیست؟

ایدز یا سندرم نقص ایمنی اکتسابی نوعی بیماری ویروسی است که در اثر آلودگی بدن با ویروس HIV پدیدار می‌شود. این ویروس با از بین بردن سلول‌های مهم بدن به نام لنفوسیت‌های T (تحت عنوان CD۴ مثبت) که با بیماری و عفونت مبارزه می‌کنند، سیستم ایمنی بدن را ضعیف می‌کند. هنگامی که تعداد لنفوسیت‌های لادر فرد آلوده به این ویروس تا حد معینی کاهش پیدا کند؛ شخص مستعد ابتلا به مجموعه‌ای از بیماری‌ها می‌شود که در حالت معمول، بدن می‌تواند با آن‌ها مقابله کند.

شناسایی حدود ۲۴۰۰۰ بیمار مبتلا به ایدز در کشور

بر اساس آخرین گزارش مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، طبق روش‌های آماری تخمین زده می‌شود که ۴۶ هزار و ۱۴۵ نفر در کشور مبتلا به اچ‌ای‌وی هستند. بر اساس نظام جامع مدیریت داده‌های الکترونیک اچ‌ای‌وی کشور، تا پایان ۶ ماهه اول سال ۱۴۰۲ از بین افراد مبتلا به اچ‌ای‌وی شناسایی، ثبت و گزارش شده ۲۳ هزار و ۹۰۵ نفر زنده هستند که از این تعداد ۱۸ هزار و ۳۶۹ نفر خدمات مربوط به مراقبت در درمان اچ‌ای‌وی را دریافت کرده‌اند.

مرگ ۲۲۴۱۵ بیمار از ابتدا تاکنون از ابتدای شناسایی بیماری در کشور تاکنون (از سال ۱۳۶۵ تا زمان آخرین بررسی انجام

لزوم اجرای برنامه‌های علمی و عملی برای کاهش آلاینده‌های کلانشهر های کشور

دانشیار مهندسی بهداشت محیط دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز با بیان اینکه مقادیر غلظت آلاینده‌های هوا در کلانشهرهای کشور در حدی است که موجب ایجاد آثار جدی بر سلامت می‌شود، گفت: تغییرات غلظت در ۱۲

سال منتهی به سال ۱۴۰۱ بیانگر این است که کاهش علمی و عملی مطلوبی انجام نشده است تا بتوانیم آلاینده‌ها را کاهش دهیم. غلامرضا کوردری در نشست تخصصی بررسی آلاینده‌های در خوزستان با تاکید بر شناخت مسئولیت‌های اجتماعی در دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز گزارش شد، اظهار کرد: آلودگی هوا یکی از بزرگ‌ترین خطرهای زیست محیطی است. بیماری‌ها و مرگ‌ها به مسری و غیر مسری تقسیم می‌شوند و ۴۰ درصد عوامل مریضه‌ایک ۴۰ درصد عوامل رفتاری و ۲۰ درصد عوامل محیطی در بروز بیماری‌ها و مرگ‌های غیرمصری تأثیرگذار هستند.

وی افزود: عمده عوامل محیطی به وضعیت هوا مربوط می‌شوند زیرا مردم مجبورند هوای آلوده به آلاینده‌های صنعت و سایر آلاینده‌ها را تنفس کنند . دانشیار مهندسی بهداشت محیط دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز گفت: در سال ۲۰۱۹، شرایط کیفیت هوای ۹۹ درصد شهرها و جوامع به گونه‌ای بوده است که میزان یک آلاینده معیار، خارج از استاندارد بوده است، یعنی یک درصد شهرها در دنیا وضعیت کیفیت هوای مطلوب داشته‌اند که این وضعیت اسفناک است.

وی بیان کرد: اگر در سال ۲۰۱۹ به عوامل مرگ نگاه کنیم می‌بینم که فشار خون رتبه اول، مصرف دخانیات رتبه دوم، خطرات تغذیه‌ای و دیابت رتبه سوم و آلودگی هوا رتبه چهارم را دارد. این در حالی است که آلودگی هوا تا قبل از سال ۲۰۰۰ رتبه ۱۳ تا ۱۴ و در سال‌های ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۰ رتبه هفت تا هشت را داشت و در سال ۲۰۱۹ به رتبه چهار رسیده است.

گودری عنوان کرد: با توجه به متوسط ذرات معلق در اهواز یا ۵۰ میکروگرم در متر مکعب در سال، شاید مرگ به علت آلودگی هوا رتبه کمتری را بگیرد و در بروز سکتة تا حدودی متعادل باشد. باید توجه شد که متوسط ذرات معلق در تهران ۳۰ میکروگرم در متر مکعب است این در حالی است که استاندارد آن ۵ میکروگرم در متر مکعب است. بنابراین تهران نسبت به استاندارد شش برابر و اهواز ۱۰ برابر وضعیت وخیم‌تری دارند. وی افزود: عوارض این شرایط می‌تواند از دوران جنینی شروع شود و به کودکان، بزرگسالان و افراد مسن آسیب برساند.

معمولا در آلودگی‌های شهر که ناشی از صنعت و حمل و نقل است، ابتدا کودکان و سالم‌دوگان و افراد مسن آسیب‌پذیرترین به گوشتی است که با این اسیدهای چرب را دریافت کنند. خوردن غذاهای سرشار از منیزیم و روی: خوردن آجیل به دلیل دارا بودن منیزیم زیاد ممکن است سلامت و تراکم استخوان را حفظ کند. مانند کلسیم، منیزیم و روی نیز مواد معدنی هستند که از سلامت و تراکم استخوان محافظت می‌کنند. منیزیم به فعال کردن ویتامین D کمک می‌کند تا بتواند جذب کلسیم را افزایش دهد.

روی در استخوان‌ها وجود دارد و باعث رشد استخوان می‌شود؛ غذاهای سرشار از منیزیم و روی شامل آجیل، حبوبات، دانه‌ها و غلات کامل است. ترک سیگار: بسیاری از افراد سیگار کشیدن را با سرطانی رنه و مشکلات تنفسی مرتبط می‌دانند، اما سیگار خطر دیگری هم دارد و می‌تواند باعث بیماری استخوانی مانند پوکی استخوان شود و خطر شکستگی استخوان را افزایش دهد.

مصرف پروتئین بیشتر: پروتئین نقش اساسی در سلامت و تراکم استخوان‌ها دارد و فرد باید از داشتن پروتئین کافی در رژیم غذایی خود اطمینان حاصل کند. البته فراموش نکنید که قبل از رفتن سریع میزان زیادی پروتئین، با پزشک خود مشورت کنید.

خوردن غذاهای سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳: بسیاری از مطالعات نشان داده‌اند که اسیدهای چرب امگا ۳ در حفظ تراکم استخوان نقش دارند. اسیدهای چرب امگا ۳ در غذاهای

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه سند مالکیت شش‌دانگ یکپایه‌خانه پلاک ثبتی ۲۸۸۲ فرعی از یک اصلی واقع در جوشقان قالی بخش ثبتی ۱۲ کاشان ذیل ثبت ۷۲۴۹ صفحه ۵۴۶ دفتر ۳۷ املاک بنام آقای عباسعلی بهار جوشقانی فرزند محمود شناسنامه شماره ۱۵ کاشان صادر و تسلیم گردیده است سپس نامبرده با ارائه درخواست کتبی به انضمام اسنادهای معتبر و تسلیم امضا شهود و گواهی دفترخانه ۲۴ جوشقان قالی رسیده است مدعی است که سند مالکیت آن به علت جابجائی مفقود گردیده است و درخواست صدور سند العننی ملک فوق را نموده است لذا مراتب به استناد تیسره یک اصلاحی ذیل ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت در یک نوبت آگهی میشود چنانچه کسی مدعی انحصار معامله نسبت به ملک مرقوم یا وجود سند مالکیت نزد خود میباشد از تاریخ انتشار این آگهی طرف مدت ده روز اعتراض خود را کتبا ضمن ارائه سند مالکیت یا سند معامله به این اداره تسلیم و رسید اخذ نماید تا مراتب موردارجاسه اصل سند مالکیت به ارائه کننده سند مسترد گردد بدیهی است اگر طرف مدت مقرر اعتراضی نرسد یا در صورت اعتراض اصل سند مالکیت یا سند معامله ارائه نشود اقدام به صدور سند العننی طبق مقررات می‌گردد

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۹/۱۱ شناسه آگهی: ۱۶۱۱۹۶۱

حوزه ثبت ملک جوشقان قالی