گوناگون

دفاتری که عقد آریایی انجام دهند، بسته می‌شوند

معاون رئیس قوه قضائیه و رئیس سازمان ثبت اسناد و املاک کشور گفت: عقد آریایی شرعا و قانونی وجود ندارد و از این رو، هر دفتری که این اقدام در آن انجام شود، بسته می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، ذبیح الله خداییان در نشست خبری و آیین افتتاح طرح های فناوری اطلاعات در راستای توسعه خدمات الکترونیک در پاسخ به سوالی درباره خبر عقد آریایی در دفاتر ازدواج گفت: برخی دفاتر که در آنها عقد آریایی انجام می شد، شناسایی و با آنها برخورد شد. وی افزود: به دلیل ماه محرم و صفر عملا اتفاقی در این خصوص رخ نداد اما به همه دفاتر اعلام کردیم که هر دفتری که اقدام به این فعالیت داشته باشد، شدیداً برخورد و بسته می شود. معاون رئیس قوه قضائیه گفت: برای شناسایی این دفاتر بازرسان نامحسوس به استان ها روانه شدند و اگر شاهد چنین اقدامی باشند، این دفاتر بلافاصله بسته می شوند. رئیس سازمان ثبت اسناد و املاک کشور درباره قانون دفاتر ازدواج و طلاق گفت: قوانین موجود قدیمی و نیازمند بازنگری است و در این خصوص، کار گروهی تشکیل شده است تا با همکاری معاونت حقوقی قوه قضائیه این قوانین پالایش و لایحه اصلاحی به مجلس تقدیم شود.

کمبود ذخایر خون در بسیاری از کشورها

سازمان جهانی بهداشت (WHO) اعلام کرده است: برای تامین ذخایر خون در هر کشور به وجود ۱۰ تا ۲۰ اهدا کننده‌ی خون به ازای هر ۱۰۰۰ نفر نیاز است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا: نتایج بررسی که به تازگی انجام گرفته نشان می‌دهد در سطح جهان بسیاری از کشورها برای رفع نیازهای خود از ذخایر خونی کافی برخوردار نیستند. طبق اعلام سازمان جهانی بهداشت به ازای هر ۱۰۰۰ نفر در هر کشور وجود ۱۰ تا ۲۰ اهدا کننده خون نیاز است تا ذخایر خونی به میزان کافی تامین شود. انتقال خون به حفظ جان انسان‌ها کمک می‌کند و بهبود سلامتی را به همراه دارد. همچنین لازم است که تامین ذخایر خونی سالم و ایمن، بخش حیاتی در نظام سلامت هر کشوری تلقی شود. این درحالیست که بررسی ذخایر خونی و تقاضا برای انتقال خون در ۱۹۵ کشور جهان نشان داده است در ۱۱۹ مورد از آن‌ها ذخایر خونی کافی برای تامین نیاز جمعیت کشور وجود ندارد. یکی از محققان این مطالعه از بیمارستان ملی کودکان در واشنگتن گفت: با بهبود دسترسی‌ها به خدمات مراقبتی در کشورهایی با میزان درآمد پایین و متوسط، تقاضا برای دریافت خون اهدایی بیشتر می‌شود و بدون حمایت‌های قانونی، مالی و ساختاری شکاف موجود بین ذخایر خونی در جهان و تقاضای آن عمیق‌تر خواهد شد. این اولین مطالعه‌ای است که به ارزیابی شکاف بین ذخایر و تقاضای خون اهدایی در جهان بر اساس نیازهای پزشکی هر کشوری پرداخته است. به گزارش خبرگزاری رویترز، در این بررسی آمده است: مجموع ذخایر خونی در جهان حدود ۲۷۲ میلیون واحد ارزیابی شده است. هر چند مجموع تقاضای جهانی در سال ۲۰۱۷ حدود ۳۰۳ میلیون واحد بوده که با کمبود ۳۰ میلیون واحدی مواجه بوده‌ایم.

افراد سیگاری پیرتر از سن واقعی به نظر می رسند

مطالعه جدید نشان می دهد یکی دیگر از تاثیرات منفی سیگار کشیدن این است که فرد سیگاری پیرتر از سنش به نظر می رسد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، «لوئیز میلارد»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه بریستول انگلستان، در این باره می گوید: «برخی افراد دارای یک یا دو نسخه از یک گونه ژنتیکی هستند که با استعمال بیش از اندازه دخانیات مرتبط است.» محققان به منظور شناسایی تاثیرات سیگار کشیدن زیاد توانستند تاثیرات گونه ژنتیکی را از طریق استعمال دخانیات از سایر تاثیرات احتمالی مرتبط با داشتن این گونه ژنتیکی که با مصرف دخانیات مرتبط نبود، تفکیک نمایند. در این مطالعه، محققان افراد را به دو گروه تقسیم کردند. گروه اول افرادی بودند که هیچ وقت سیگار نکشیده بودند و گروه دوم افرادی بودند که یا قبلا سیگاری بودند یا الان سیگار می کشیدند. بارزترین تأثیرات ناشی از سیگار کشیدن شامل عملکرد وخیم ریه ها و ریسک بالاتر ابتلا به بیماری مزمن انسداد ریوی و سرطان پوست بود. میلارد در ادامه می افزاید: «علاوه بر شناسایی چندین تاثیر بد بر سلامت ریه‌ها، ما به تأثیر سیگار کشیدن بر پیرشدن صورت هم پی بردیم.» محققان در ادامه قرار است به بررسی تاثیرات مصرف الکل بر پیری صورت بپردازند.

ضرورت انجام پایش و اعمال نظارت بر "تبلیغات کالاهای سلامت‌محور در تلویزیون"

عضو هیئت علمی دانشکده تغذیه دانشگاه شهید بهشتی با بیان اینکه آمار بیماری‌های مرتبط با تغذیه ناسالم به سرعت در حال افزایش است، بر ضرورت انجام پایش اعمال و نظارت بر تبلیغات کالاهای سلامت‌محور در تلویزیون تأکید کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از باشگاه خبرنگاران پویا، ترانه اسدکی به مناسبت ۱۴ آبان که در تقویم "روز ملی فرهنگ عمومی" نامگذاری شده است، به اهمیت فرهنگ‌سازی تغذیه سالم در جامعه اشاره کرد و گفت: کمبود این فرهنگ در جامعه به شدت احساس می‌شود.

وی با بیان اینکه تغذیه رکن اصلی سلامت جسمی و روانی افراد است، هشدار داد آمار بیماری‌های مرتبط با تغذیه ناسالم به سرعت در حال افزایش است.

وی بر لزوم انجام پایش و اعمال نظارت بر تبلیغات کالاهای سلامت‌محور تأکید و تصریح کرد: دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت به اهمیت تغذیه بر سلامت جسمی و روانی فرد توجه دارد و اقدامات مؤثری در این زمینه انجام داده است اما هیچ ارگانی همچون صدا و سیما نمی‌تواند بر عادات زندگی مردم تاثیر داشته باشد.

عضو هیئت علمی دانشکده تغذیه دانشگاه شهید بهشتی یادآور شد: شبکه‌های تلویزیونی برنامه‌های مناسبی در زمینه مصرف مواد غذایی سالم تولید می‌کنند اما در پخش تبلیغات بازکالای خوب، به ویژه تبلیغات مرتبط با کودکان باید با دقت بیشتری عمل کرده و از کمرنگ شدن اهمیت سلامت در مقابل تجارت جلوگیری کنند.

اسدکی با بیان اینکه تغذیه ناسالم می‌تواند عامل بروز ناهنجاری‌های رفتاری باشد، متذکر شد: پیروی از رژیم غذایی سالم، نقش پررنگی بر تامین سلامت روان افراد دارد؛ بطوری که یکی از عوامل بروز ناهنجاری‌هایی همچون پرخاشگری، تغذیه ناسالم است.

عضو هیئت علمی دانشکده تغذیه دانشگاه شهید بهشتی، تمام مراکز درمانی، آموزشی و رسانه‌ها را در فرهنگ‌سازی برای تغذیه سالم، دخیل دانست و گفت: از زمان تولد نوزاد و در دوران شیرخواری، فرهنگ‌سازی تغذیه‌ای برای افراد آغاز می‌شود و این روند در مدارس و دانشگاه‌ها نیز ادامه پیدا می‌کند.

یک جرعه کتاب

۳۰ سالگی
نویسندگان: الن جکسون - شیلا پاتچال
مترجم: سرور هاشمی تهرانی
روشنگران و مطالعات زنان

پیام آشنا: «۳۰ سالگی، راهی به سوی زندگی دلخواه» کتابی در زمینه موفقیت و نوشته الن جکسون و شیلا پاتچال است. نویسندگان این کتاب هردو کسانی هستند که در آستانه ۳۰ سالگی تصمیم به تغییر زندگی خود گرفته و موفق شده‌اند. آنها درباره آغاز همکاری خود و ایده نوشتن این کتاب می گویند: ما همدیگر را در کافی شاپ ملاقات کردیم و راجع به ایمیل‌های خبری و چیزهایی از این قبیل سر صحبت را باز کردیم. در آن زمان ما در واحد تدریس روانشناسی دانشگاه سیدنی درس می‌خواندیم. ساعتی بعد غرق صحبت در مورد مشکلات سی سالگی شدیم: بحران‌های شغلی غم‌های عشق، تغییر روابط با خانواده و دوستان و مبارزه برای ساختن یک زندگی خوب و مفید

متوجه شدیم که اکثر مردمی که می‌شناسیم به‌دنبال راه‌هایی هستند که توسط آن بتوانند ناپایداری‌های مشخص دوران سی سالگی را حل و فصل کنند. ما افکار مربوط به تجربیات خودمان، تجربیات دوستانمان، مراجعه کنندگان و همکارانمان و تکنیک‌های متفاوتی را که می‌دانستیم باهم درمیان گذاشتیم و روش‌هایی که توسط آنها بتوان به مردم کمک کرد را مورد بررسی قرار دادیم. وقتی آن کافی‌شاپ را ترک کردیم مأموریتی برای خود در نر داشتیم. هدف ما این بود کتابی برای مردمی که با مشکلات سی سالگی دست به گریبانند بنویسیم، دانش و تجربیاتمان را به‌عنوان روانشناس و تاجی قردی، باهم به اشتراک گذاشتیم و نتیجه همین کتابی است که اکنون در دست دارید.

شما درمی‌یابید سی ساله شدید وقتی که:

ـ تاکهان متوجه می‌شوید که باید قردمناسبی را به‌عنوان همسر انتخاب کنید.

ـ هیچ‌چیزی را دوست‌داشتنی‌تر از تماشای برنامه‌ای درباره دکوراسیون داخلی یا آشپزی نمی‌دانید.

ـ می‌خواهید شماره ۱ هرچیزی را داشته باشید.

ـ زیاد از حد به مال‌ومنال فکر می‌کنید.

ـ چیزهایی می‌گویید که بهشدت شبیه آن چیزی است که والدین شما می‌گویند.

ـ آنقدر کار می‌کنید که وقت ندارید یک شب را به خود اختصاص دهید.

ـ برای رفتن به مهمانی مانم می‌گیرید و ترجیح می‌دهید به‌جایش چند سیخ کباب بخورید.

ـ رویای قوتبالیست حرفه‌ای شدن را رها می‌کنید و به‌جای آن رویای قرزندی را در سر می‌پرورانید که آرزوی شما را عملی کند

کاهش شاخص مهارت زبان انگلیسی از سطح پایین به خیلی پایین

عضو هیئت علمی دانشگاه تربیت مدرس با بیان اینکه در شاخص EPI که توان زبان انگلیسی را می‌سنجد از سال ۲۰۱۲ تا ۲۰۱۸ از سطح پایین به سطح خیلی پایین رسیده‌ایم گفت: ۳۵ هفته درسی کامل نداریم. آموزش زبان هم باید هر هفته دوساعت باشد که کامل اجرا نمی‌شود و از پایه‌های هفتم تا نهم ۹۰ دقیقه در هفته آموزش داریم. در واقعیت مجموعا ۳۰۰ ساعت آموزش داریم نه ۴۰۰ ساعتی که رسانه‌ها باید باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا: طلایی ادامه داد: دانش آموزان ما باید به چه سطحی در فراگیری زبان برسند؟ طبق استانداردهای بین المللی، قصد مورد نظر آموزش و پرورش سطح سه از شش است که ۶۰۰ ساعت آموزش لازم دارد. نکته بعدی این است که تابستان نیز یک قاعده یا قدیری ایجاد می کند که روی یادگیری زبان اثر منفی می گذارد.

همچنین حمیدرضا حاجی بابایی نیز با حضور در برنامه تلویزیونی پرسشگر که با موضوع چالش‌های فراگیری زبان‌های خارجی در مدارس به روی آنتن رفته، با بیان اینکه متوجه نشدم مبنای ارائه طرح رفع انحصار آموزش زبان انگلیسی چه بود؟ گفت: اساس کار مجلس ارائه این طرح‌ها نیست. باید کار پژوهشی در چنین مواردی انجام شود و به نظرم ورود مجلس یک اشتباه بود و مجلس، جایگاه چنین طرح‌هایی نیست.

وی افزود: حذف مدارس تیزهوشان هم کار مجلس نیست. این موارد کار دقیق علمی می‌خواهد و باید در شورای عالی انقلاب فرهنگی و. طرح و بحث شود.

حاجی بابایی با اشاره به اینکه درباره مواردی چون آموزش زبان انگلیسی باید به نیاز جامعه نیز توجه کنیم گفت: آیا همه ۱۵ میلیون دانش آموز ما باید زبان انگلیسی بیاموزند و جهانی شوند؟ هنر مگر مهم نیست؟ زبان فارسی و ریاضی و ادبیات، مگر مهم نیستند؟ در اغلب دروس مشکل داریم.

وی افزود: در مدارس ما باید روی سه زمینه کار شود. نخست خود کلاس است. اگر برخی کشورها چون پاکستان نر زبان انگلیسی موفق شدند علت این است که کل زبان آموزش آنها انگلیسی است اما در ایران ما مدعی هستیم که در دنیا صاحب نام و قدرت هستیم و می‌خواهیم روزی در دنیا به مقالات فارسی مراجعه کنند. البته که باید به زبان انگلیسی مجهز باشیم.

وی با اشاره به اینکه هر کدام از دانش آموزان در سطحی به آموزش زبان نیاز دارند گفت: اگر بخواهیم در آموزش زبان موفق باشیم تراکم جمعیت در کلاس باید ۱۵ دانش آموز باشد. در حالی که ۶۰ درصد کلاس ما بالای ۲۵ دانش آموز دارند. چند درصد مدارس ما لابراتوار آموزش زبان دارند؟ باید برای معلمان هزینه و اطلاعاتشان را به روز کرد.

حاجی بابایی افزود: درصد بالایی از همین ۱۱ هزار و ۵۰۰ آموزشگاه مربوط به آموزش و پرورش هستند که کانون زبان از همین جمله است. قرق بین کسی که به آموزشگاه می رود و کسی که در مدرسه آموزش می بیند در این است که قرد اول بر اساس نیاز مشخصی به آموزشگاه می رود.

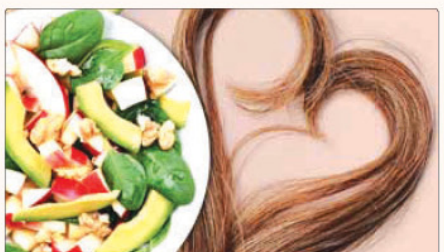
یکشنبه ها با جواد واحدی (عضو انجمن چاقی امریکا و انجمن تغذیه ایران)

چرا در هنگام اجرای بعضی از رژیم‌های لاغری ریزش مو پیدا می کنیم؟

اگر می خواهید موهای سالمی داشته باشید و همچنین برای این که فولیکول های مو محکوتر باشد و بیش از حد طبیعی تریزد، باید از مواد مغذی لازم برای مو استفاده کنید.

پروتئین‌هایی که به وسیله گوشت، حبوبات، لبنیات و تخم مرغ وارد بدن می شود، می‌تواند موجب تقویت فولیکول‌های مو شده و از ضعیف شدن و ریزش موها پیشگیری کند.

همچنین آهن تفتن بسیار مهمی در خون رسانی و اکسیژن رسانی بهتر به مو و ایفاء می کند. بنابراین با کاهش آهن هموگلوبین خون پایین آمده و اکسیژنی که به فولیکول های مو می رسد تیز کاهش پیدا می کند و در نتیجه فرد با ریزش مو روبه رو خواهد شد.



ریزش مو و رژیم های بدون چربی:

پوست سر افرادی که رژیم غذایی روزانه‌شان حاوی مقدار کافی چربی نیست خشک می‌شود و همین خشک شدن پوست سر علمی برای ریزش موها است. بنابراین بدن نیازمند دریافت چربی های مفید به وسیله مصرف مواد غذایی گیاهی و تا حدودی حیوانی است.

انواع رژیم‌های غذایی:

کسانی که از رژیم لاغری پیروی می کنند دو دسته هستند: گروهی که براساس تظر متخصص تغذیه، رژیم علمی و اساسی را در پیش می‌گیرند و در مقابل، افرادی که از رژیم های اینترنتی یا رژیم های غیر علمی استفاده می کنند که ممکن است بسیاری از مواد مغذی مورد نیاز ماتند چربی ها و پروتئین‌ها از برنامه غذایی حذف شود. پس باید از تمام مواد غذایی به مقدار کافی استفاده شود.

روزنه

مصرف دخانیات و کاهش سن یائسگی

یائسگی به طور معمول در سن ۴۹ سالگی و با علائمی همچون گرگرفتگی، تعریق شبانه، اختلالات خواب، تغییرات اتقامی و افسردگی زنان بروز می کند. اما مصرف دخانیات می تواند سن یائسگی را کاهش داده و علائم بروز آن را زودتر نمایان کند.

تسیم ستجری -متخصص زنان و عضو انجمن متخصصین زنان ایران- در این راستا می گوید: مطالعات نشان می دهد که مصرف دخانیات، مانند سیگار و قلیان که متاسفانه این روزها در بین زنان و دختران رایج شده است، سن بروز یائسگی را حتی تا ۲ سال جلو بیاندازد.

در شرایطی که یائسگی در سن ۴۵ سالگی یا زودتر بروز کند به آن یائسگی زودرس می گویند البته همان علائم یائسگی به موقع را دارد. شایعترین علامت یائسگی گرگرفتگی است که با احساس گرما در اندام فوقانی به خصوص گردن، صورت و قفسه سینه خود را نشان می دهد. این علائم با تعریق، سرخی صورت، لرز، اضطراب و گاهی تپش قلب همراه است و می تواند یک تا چند دقیقه طول بکشد.

ممکن است گرگرفتگی به تعداد کم یا بارها و بارها در طول شبانه روز روی دهد که در حدود ۸۰ درصد زنان در اولیایی که یائسه شده اند، دیده می شود و معمولا بعد از ۲ تا ۴ سال از بین می رود.

عامل آغاز کننده ممکن است ادویه، غذاهای تند یا الکل، توشیدنی های داغ یا استرس و محیط گرم باشد. این در حالی است که چاقی، مصرف دخانیات، عدم فعالیت فیزیکی و عدم مصرف سبزیجات و حبوبات هم می توانند باعث تشدید گرگرفتگی شوند.

همواره این پرسش مطرح می شود که چگونه می توان گرگرفتگی خود را کاهش داد؟ در پاسخ به بانوان توصیه می شود که از فاکتورهای تشدید کننده یا عوامل آغاز کننده گرگرفتگی اجتناب کنید یعنی اگر چاق هستید وزن خودتان را کاهش دهید. دخانیات مصرف نکنید و رژیم غذایی متعادل و سالم داشته باشید. از مصرف توشیدنی های محرک و غذاهای خیلی تند یا خیلی گرم خودداری کنید.

دوم اینکه در انتخاب لباس دقت کنید. در هوای گرم لباس های روشن بپوشید و از پارچه هایی با تهویه بالا مثل لباس های تخی استفاده کنید. در هوای سرد به جای استفاده از یک لباس گرم از چند لباس نازکتر استفاده کنید تا بتوانید آنها را کم و زیاد کنید. همچنین محیط زندگی و کار خودتان را خنک نگه دارید. اگر با این روش ها هنوز گرگرفتگی شما آزاردهنده است، از متخصص زنان خود جهت تجویز درمان کمک بخواهید.

تعریق شبانه یکی دیگر از علائم یائسگی است که وقتی گرگرفتگی در شب‌ها اتفاق می افتند بیماران از آن به عنوان تعریق شبانه یاد می کنند که در برخی از زنان سبب بی خوابی مزمن می شود. زنان برای فرار از این مشکل، بهتر است به جای استفاده از پتوی کلفت از چند پوشش نازک استفاده کنند که بر حسب نیاز قابل کم و زیاد کردن باشد. زیر بالش کیسه یخ بگذارند و مرتب بالش را پشت و رو کنند تا همیشه سر در خنکی قرار گیرد. در کنار تخت آب یخ بگذارند و طی شب کم کم از آن بنوشند. اگر با این روش ها هنوز تعریق شبانه شما زیاد بود از متخصص زنان جهت درمان کمک بخواهند.

شکایت از اختلال در خواب شبانه هم بسیار صورت می گیرد که توصیه می شود در صورتی که دچار اختلالات خواب شدند، قبل از خوابیدن خود را با خواندن کتاب یا گرفتن حمام یا شنیدن موسیقی آرام کنند. شیر و بادام زمینی حاوی تریپتوفان هستند که به احساس آرامش کمک می کنند. قبل از خواب خوردن کره بادام زمینی و نان را امتحان کنند. ضمن این که دم کرده بابونه هم ممکن است کمک کننده باشد.

شیوع افسردگی در سال‌های گذر از یائسگی دو و تیم برابر قبل از یائسگی است. این اختلال در کسانی که سابقه افسردگی قبلی داشته باشند، شایع تر است. در عده ای از آنها اختلالات خواب ممکن است زمینه ساز افسردگی یا اضطراب باشد که در این افراد با درمان گرگرفتگی، افسردگی بهبود می یابد، اما در تعداد زیادی علت افسردگی، مسائل فرهنگی، اجتماعی و به خصوص این باور غلط است که یائسگی مرحله ورود به پیری و بیماری است.

وظیفه اطرافیان در حمایت روحی فردی که در سنین یائسگی است در این موارد بسیار کمک کننده خواهد بود چرا که در عده کمی از خانم های یائسه درمان دارویی برای کنترل افسردگی تیاز است.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
کسی که کتاب نمی خواند،
نسبت به کسی که نمی تواند بخواند،
برتری ای ندارد!

• مارك تواین

تازه‌های سلامت

ویتامین دی و اُمگا ۳ بر کاهش التهاب سیستمیک تأثیری ندارند

نتایج یک مطالعه جدید نشان داد نه تنها مکمل‌هایی چون ویتامین دی و اُمگا ۳ تاثیر چندانی بر کاهش التهاب سیستمیک ندارند بلکه استفاده از ویتامین دی در مواردی حتی می‌تواند به تشدید این نوع التهاب نیز منجر شود.

بر اساس این گزارش، نتایج مطالعات انجام شده در بیمارستان بریگهام و زنان، دومین بیمارستان آموزشی دانشکده پزشکی هاروارد، نشان داد که در اغلب موارد نه امگا ۳ که معمولا در قالب روغن ماهی به فروش می‌رسد و نه ویتامین دی، هیچکدام التهاب را در بدن کاهش نمی‌دهد.

التهاب سیستمیک راه را برای بروز شمار زیادی از امراض از جمله بیماری‌های خودایمنی، سرطان و غیره باز می‌کند. در باور عموم، ویتامین دی و اسیدهای چرب امگا۳ معمولا به عنوان دو مکملی شناخته می‌شوند که می‌توانند به کاهش التهاب سیستمیک کمک کنند اما طی مطالعات جدیدی که در این باره انجام شد، هیچ مدرکی دال بر تاثیر این محصولات بر شاخص‌های زیستی که از وجود التهاب در بدن حکایت دارند، پیدا نشد.

سطح این شاخص‌ها در ابتدای آزمایش و یک سال پس از آن اندازه‌گیری شد. interleukin-۶ از سیتوکین‌های پیش التهابی که از وجود التهاب سیستمیک در بدن خبر می‌دهد، یکی از آن شاخص‌های زیستی بود که مورد اندازه‌گیری قرار گرفت. بررسی‌های محققان نشان داد که سطح این شاخص زیستی در بین آن دسته از افرادی که در جریان آزمایش از مکمل ویتامین دی استفاده کرده بودند، ۸.۲ درصد افزایش یافته است. به این معنا که استفاده از این مکمل در واقع التهاب را در بدن این شرکت کنندگان تشدید کرده بود.

با این حال شاخص زیستی دیگری برای التهاب موسوم به hs-CRP در بین شرکت کنندگانی که از مکمل امگا۳ استفاده کرده بودند، کاهش پیدا کرد. البته این تاثیر فقط در بین آن دسته از شرکت کنندگانی مشاهده شد که از ابتدای مطالعه از مقادیری کمتری از ماهی در رژیم غذایی خود استفاده کرده بودند. یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد که استفاده از مکمل‌های روغن ماهی تنها بین افرادی که زیاد ماهی مصرف نمی‌کنند، تا حدی در کاهش التهاب سیستمیک مؤثر است.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، مهیمان خانه هایتان است.

امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا، در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.

نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید و از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۲ قانون و ماده ۱۲ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۵۰۲۰۰۱۱۰۰۰۳۳۱۰۳۹۸۰۴۰۳۹۸۰/۹/۱۳ مورخه ۱۳۹۸/۰۹/۱۳ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبتی ناحیه سه کرج تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای بهمن شیرزادی بشناسنامه شماره ۱۱۰۲۵ صادره از هرسین قرزند حسن در شش‌دانگ یک قطعه باغچه به مساحت ۵۱۸/۸۴ مترمربع مفروز از پلاک شماره ۱۱۸ قرعی از ۳۵۲ اصلی واقع در البرز و با خریداری از آقای رشید قیروزبخت و با مالکیت مالک اولیه آقای یزدانقلی قیروزی تایید می نماید. لذابه 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.
۹۸/۵۳۲۲۵ م الف

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۸/۰۸/۲۸
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۸/۰۸/۱۴

ناحیه سه
رئیس حوزه ثبت ملک کرج
از طرف الهه عزیزی