این ویتامین ها بر کرونای شدید تأثیری ندارند

یافته های علمی نشان می دهد هیچ مدرکی دال بر نقش ویتامین های C، D و روی، در کاهش مرگ و میر ناشی از کرونا وجود ندارد.

به گزارش جام جم آنلاین، دانشمندان از ابتدای همه گیری کرونا بر سر این موضوع شک و تردیدهایی داشتند که آیا ویتامین های خاصی چون C، D و روی، می توانند تأثیر مثبتی روی بیماران مبتلا به کرونا داشته باشند یا خیر.

این سؤال در حالی مطرح می شود که برخی پزشکان دنیا هنوز هم این مکمل ها را به امید تقویت سیستم ایمنی بدن در برابر مواجهه با ویروس کرونا تجویز می کنند.

اما یافته های علمی به دست آمده از دانشگاه Toledo که یک ماه پیش منتشر شد، بیانگر هیچ مدرک علمی مبنی بر اثربخشی این ویتامین ها برای کاهش مرگ و میر ناشی از کرونا نیست. این نتایج به دست آمده حاصل ۲۶ تحقیق جداگانه از سراسر دنیاست که محققان روی بیش از ۵۶۰۰ بیمار بستری در بیمارستان انجام دادند.

این بیماران، کسانی بودند که در زمان بستری شدن در بیمارستان از ویتامین های C و روی مصرف کرده بودند و نیز بیمارانی بودند که پیش از تشخیص کرونا، ویتامین D و گروهی هم بعد از بیماری اقدام به مصرف ویتامین کرده بودند.

با تمام سناریوهایی که تاکنون مطرح شده، ویتامین ها هیچ نقشی در کاهش مرگ و میر ناشی از کووید ۱۹ ایفا نمی کنند.

اما محققان اعلام کرده اند که ویتامین ها خیلی هم بی تأثیر نیستند به طوری که اگر فرد بعد از ابتلا به کرونا از مکمل های ویتامین D مصرف کند، مدت زمان بستری بیماران کرونایی را کاهش می دهد اما این اثربخشی در مورد ویتامین های C و روی مطرح نشده است بنابراین، آنها بر این باورند که تحقیقات بیشتری باید روی ویتامین D انجام داد تا اثربخشی آن روی درمان کووید به درستی مشخص شود.

به گفته پژوهشگران، اگر اثربخشی ویتامین D در بیمارانی مشخص شود که از میزان معمول آن استفاده می کنند، می توان گفت این ویتامین مؤثر عمل می کند.در حالت کلی، تنها بیمارانی باید از این ویتامین به عنوان مکمل استفاده کنند که دچار کمبود ویتامین D هستند.همچنین دانشمندان تأثیر ویتامین های C، D و روی را در ارتباط با عفونت های ویروسی مورد بررسی قرار دادند. به گزارش سیناپرس، بررسی ها نشان می دهد که «روی» مانع از تکثیر ویروس ها می شود و افرادی که در معرض ابتلا به ویروس های HIV یا هپاتیت C هستند، اغلب از کمبود «روی» رنج می برند.

ویتامین های C و D هم از ویژگی های ضد التهابی برخوردارند که به کاهش شدت بیماری های ویروسی کمک می کنند.

براساس این یافته ها، برخی کشورها از کوکتل ویتامین برای مقابله با کووید-۱۹ استفاده می کنند.

در اوایل همه گیری، پزشکان مصری برای بیماران

کرونایی علامت دار ترکیبی از ویتامین های C، D و روی تجویز می کردند.

تا آگوست ۲۰۲۱ همچنان پروتکل درمانی کووید-۱۹ شامل استفاده از ویتامین های C و روی بود. هند هم به طور مشترک از ویتامین های C، D و روی برای درمان کووید استفاده می کند.

اما مؤسسه ملی سلامت آمریکا اعلام کرده است که شواهد کافی برای حمایت از نقش این ویتامین ها در درمان کرونا وجود ندارد و نمی توان به طور قطع روی آنها تکیه کرد اما محققان کلینیک اوهایو بر این باورند که این ویتامین ها تا حدی می توانند علائم کرونا را بهبود بخشند.

از سوی دیگر، مصرف بیش از حد ویتامین ها و مکمل ها عوارض ناخواسته ای را پیش رو دارد که می تواند خطرناک باشد. مصرف زیاد ویتامین C منجر به بروز اسهال و حالت تهوع می شود در حالی که دوزهای بالای ویتامین D ممکن است باعث حالت تهوع و استفراغ، آسیب کلیوی یا التهاب پانکراس شود.

تحقیقات سال ۲۰۲۰ نشان داد افرادی که کمبود ویتامین D دارند بیشتر در معرض ابتلا به کرونا قرار دارند به طوری که در برخی تحقیقات مشخص شد که حدود نیمی از مبتلایان به کرونا دچار کمبود این ویتامین بودند و تنها ۱۰ درصد مبتلایان ویتامین D اندازه در بدن داشتند.

از این رو، محققان معتقدند که افراد باید به اندازه کافی از ویتامین هایی مصرف کنند که بتواند کمبود بدن آنها را جبران کند بنابراین، اگر بیماری که به دلیل کرونا در بیمارستان بستری می شود، در صورت داشتن کمبود ویتامین D باید از آن استفاده کنند

آشنایی با راه های قوی کردن سیستم ایمنی بدن

سرپرست دفتر آموزش و ارتقای سلامت گفت: مهمترین کاری که یک فرد می‌تواند انجام دهد، خود مراقبتی و پیشگیری از بیماری است.

به گزارش جام جم آنلاین، فرشید رضایی گفت: در تمام کشورها نقش مردم در پیشگیری و کنترل تمامی بیماری ها از اهمیت فراوانی برخوردار است؛ چون بیماری مانند کرونا از فردی به فرد دیگری منتقل می‌شود، رعایت موارد بهداشتی می‌تواند در کنترل بیماری‌ها نقش کلیدی داشته باشد.

در بیماری‌های تنفسی و یا بیماری‌هایی که داروی مشخصی برای درمان ندارند، پیشگیری بیش از همیشه اهمیت خود را نشان می‌دهد و متاسفانه کم نیستند افرادی که کرونا می‌گیرند و بعد از این بیماری از ضعف و بی حالی رنج می‌برند. در نتیجه پیشگیری می‌تواند کمک کننده باشد.

چگونه می‌توان سیستم ایمنی قوی داشت؟

در این مدت شیوع کرونا به دلیل آن که افراد بیشتر از اوقات در قرنطینه هستند و فعالیت‌های کمتری دارند، سیستم ایمنی آن‌ها ضعیف می‌شود و حتی می‌توان انتظار آن را داشت که در صورت ابتلا به کرونا، به صورت جدی تری مبتلا شوند. در نتیجه تقویت سیستم ایمنی بدن علاوه بر جلوگیری از بیماری‌هایی مانند چاقی در زمان کرونا نیز می‌تواند برای هر شخص مهم باشد.

چه مواد غذایی می‌توانند باعث جلوگیری از بیماری‌ها شوند؟

مواد غذایی خاصی برای جلوگیری از ویروس کرونا وجود ندارد، اما بعضی مواد هستند که می‌توانند کمک کننده باشند. به عنوان مثال، مواد غذایی که ویتامین سی دارند مانند مرکبات در بهبود بیماری‌های تنفسی بسیار کمک کننده‌هستند.

مصرف مایعات کافی نیز راهی دیگر برای قوی کردن سیستم ایمنی بدن است. جلوگیری از مواجهه با اخبار بد و استرس‌ها و شایعات کذبی که وجود دارند نیز می‌تواند باعث ضعیف شدن افراد شود که تمامی مردم باید به آن توجه کنند.

چرا کودکان اکنون بیشتر در معرض کرونا هستند؟

بر خلاف صحبت‌هایی که مطرح می‌شود، کودکانی هستند که به صورت جدی به کرونا مبتلا می‌شوند. با جهش‌های اخیر نیز مشخص شده که کرونا اکنون به سراغ کودکان رفته است. این نشان می‌دهد کودکان نیز مانند سایر افراد زمانی که فعالیت‌های بدنیشان کم می‌شود، به بیماری‌های زیادی به غیر از کرونا مانند چاقی و یا دیابت مبتلا می شوند.

پیشگیری چه مقدار اهمیت دارد؟

به صرفه‌ترین کاری که یک فرد می‌تواند انجام دهد، خود مراقبتی است. این موضوع حتی می‌تواند از هزینه‌هایی که در آینده به کشور تحمیل می‌کند، جلوگیری کند و در تمام دنیا پیشگیری بهتر و مهمتر از درمان است.

آگهی مزایده شماره ۲۴

یک سازمان دولتی در استان بوشهر در نظر دارد اموال مشروحه ذیل را از طریق مزایده عمومی به فروش برساند. متقاضیان می تواند جهت بازدید و دریافت فرم شرایط شرکت در مزایده و لیست کامل اموال در زمان و محل اعلامی مراجعه و یا جهت کسب اطلاعات با شماره تلفن ۳۳۵۵۹۸۳۴ با کد ۰۷۷ تماس حاصل نمایند.

- **۱-تعداد ۹ دستگاه خودروی سبک**
- **۲-زمان بازدید: بمدت ۳ روز اداری از تاریخ ۱۴۰۰/۱۲/۱۴ تا ۱۴۰۰/۱۲/۱۶ از ساعت ۰۸:۰۰ الی ۱۵:۰۰ و روز آخر از ساعت ۰۸:۰۰ الی ۱۴:۰۰**
- **۳-تاریخ انصراف: ۱۴۰۰/۱۲/۱۷ تاریخ بازگشایی پاکات: ۱۴۰۰/۱۲/۱۸ تاریخ اعلام نتایج: ۱۴۰۰/۱۲/۱۸**
- **۴- محل بازدید: بوشهر – کوی سرتل – روبروی باغ صفوی**
- **۵-محل تسلیم پیشنهادات: بوشهر – خیابان شهید مطهری -خیابان مدرس – روبروی کوچه مسجد ابوالفضل (ع)**

ضمناً به منظور رعایت پروتکل های بهداشتی بازدید کنندگان محترم جهت اطلاع از زمان مزایده، لیست خودروها و تهیه فرم پیشنهادی شرکت در مزایده به سایت www.dchq.ir در منوی اصلی – بخش سامانه ها و خدمات – سامانه مناقصه ها و مزایده ها مراجعه نمایند.

یادآوری:

۱- کلیه هزینه های جانبی از قبیل: عوارض سالانه شهرداری، خلافی، مالیات مشاغل و نقل و انتقال سند و سهم هزینه های مربوطه به برگزاری مزایده به عهده برنده مزایده خواهد بود.

۲-به منظور ورود به محوطه مزایده استفاده از ماسک و دستکش و رعایت فاصله اجتماعی ضروری می باشد.

۳-فرم پیشنهادی در محیط برگزاری مزایده به صورت فیزیکی تحویل داده نخواهد شد.

۴-خودرو فاقد پلاک تحویل می گردد و جابجایی و نقل و انتقال آن از محل پارکینگ به مرکز شماره گذاری در کلیه نقاط کشور بر عهده خریدار می باشد.

۵-استعلام کارت هوشمند خودروهای سنگین بعهده خریدار می باشد.

مدیکال اکسپرس:

چهارمین دُز واکسن کووید احتمالا برای بیشتر افراد ضروری نباشد

نشریه تخصصی "مدیکال اکسپرس" در مطلبی تازه گزارش کرد: ممکن است تزریق دُز چهارم واکسن کووید-۱۹ برای اکثر افراد ضروری نباشد.

به گزارش جام جم آنلاین، بر اساس نتایج مطالعه‌ای که در سایت این مجله تخصصی منتشر شده گروهی از متخصصان دریافتند: تزریق چهارمین دُز واکسن کووید-۱۹ یا همان "دُز یادآور دوم" ممکن است برای بیشتر افراد ضروری نباشد، زیرا مصونیت قابل‌توجهی اضافه نمی‌کند.

در این بررسی متخصصان، افرادی را که دُز یادآور دوم تزریق کرده بودند با افرادی که به تزریق آن اقدام نکرده بودند، مورد مقایسه قرار دادند.

با تداوم همه‌گیری کووید-۱۹، متخصصان علوم پزشکی در دنیا تلاش کرده‌اند تا به واکسن‌هایی برای جلوگیری از بیمار شدن افراد و روش‌های درمانی برای کمک به مبتلایان دست پیدا کنند. در نتیجه، واکسن‌هایی در چندین شرکت دارویی ساخته شد که ثابت کرد از بروز عفونت‌های شدید جلوگیری می‌کند. سپس مشخص شد تزریق دُزهای یادآور واکسن از همان واکسن اولیه پس از کاهش واکنش ایمنی بدن به واکسن، دوباره می‌تواند مصونیت ایجاد کند.

از آن زمان، بسیاری از مردم به این موضوع فکر کردند که آیا به تزریق دُز چهارم یا یادآور دوم نیاز است، زیرا مصونیت ناشی ازتزریق اولین دُز یادآور با گذشت زمان از بین می‌رود. به همین دلیل متخصصان بررسی‌هایی را برای پاسخ به این پرسش آغاز کردند.

متخصصان برای تعیین اثربخشی دُز یادآور دوم، از ۱۰۰۰ نفر که به طور کامل در برابر کروناویروس واکسینه شده بودند و دُز یادآور واکسن دریافت کرده بودند، درخواست کردند در مطالعه شرکت کنند. ۲۷۴ نفر از آنان دُز یادآور دوم را دریافت کردند و مابقی به عنوان گروه کنترل تحت بررسی قرار گرفتند. سپس سطح آنتی بادی همه افراد مورد سنجش قرار گرفت.

به گزارش مدیکال اکسپرس، آن‌ها دریافتند: در حالیکه دومین دُز یادآور سطح مصونیت را به میزان اندکی افزایش می‌دهد، اما حداقل در حال حاضر به اندازه‌ای نیست که توجیه کننده لزوم تزریق دُز چهارم باشد. همچنین دومین دُز یادآور سلول‌های T (گروهی از سلول‌های سیستم ایمنی برای مقابله با عوامل بیماری زا) را فعال نمی‌کند.

با این حال این متخصصان تاکید دارند که افراد سالخورده یا گروه‌های حساس که به دلایل مختلف، ضعف سیستم ایمنی دارند در صورتی که برایشان مقدور هست بهتر است که دومین دز یادآور را نیز تزریق کنند چراکه همان اندک افزایش سطح ایمنی ناشی از واکسیناسیون دز چهارم نیز برای این افراد سودمند است.

کدام میوه کاهش وزن را تسریع می‌کند؟

اگر به دنبال کاهش وزن هستید، استفاده از میوه‌های تازه در رژیم غذایی‌تان توصیه می‌شود به‌ویژه زمانی که جایگزین غذاهای پرکالری و ضعیف باشد.

به گزارش خبرگزاری صدا و سیما، مرکز اصفهان؛ ممکن است شنیده باشید که جایگزینی غذاهای فرآوری شده با میوه، راهی عالی برای کاهش وزن است، اما آیا این قانون در مورد میوه‌های خشک و تازه مشابه است؟

اگرچه میوه خشک فواید زیادی برای سلامتی دارد، اما متاسفانه کاهش وزن یکی از آن‌ها نیست.

میوه خشک می‌تواند منجر به افزایش وزن شود، زیرا خشک کردن میوه اندازه آن را کاهش می‌دهد، اما کالری موجود در آن را کاهش نمی‌دهد. از آنجایی که حجم میوه کمتر شده است احتمالا مقدار بیشتری مصرف می‌کنید تا احساس سیری پیدا کنید و به مصرف کلی کالری شما افزوده می‌شود.زمانی که غذای شما کالری کمتری داشته باشد و حجم آن بیشتر باشد به راحتی در مسیر کاهش وزن قرار می‌گیرید، چون منجر به سیری بیشتر با غذای کمتر می‌شود. برخی از میوه‌های خشک تراکم کالری بیشتری نسبت به بقیه دارند.نتایج تحقیقات نشان می‌دهد، خرما به احتمال زیاد باعث افزایش وزن می‌شود و ۶۶.۵ کالری در یک خرمای ۲۴ گرمی وجود دارد. یک مشت خرما می‌تواند تقریبا ۴۰۰ کالری به شما برساند. آلو یکی دیگر از میوه‌های خشک غنی از مواد مغذی است که می‌تواند باعث افزایش وزن شود.

اگر هدف شما کاهش وزن است، بهترین گزینه استفاده از میوه‌های تازه است. بر خلاف میوه‌های خشک بیشتر میوه‌های تازه کالری کمی دارند و در عین حال ارزش غذایی خوبی دارند.

بسیاری از میوه‌ها حاوی فیبر هستند که به شما کمک می‌کند برای مدت طولانی‌تری احساس سیری کنید و از پرخوری جلوگیری می‌کند. البته برخی از میوه‌ها در کاهش وزن بهتر از دیگران هستند.

برای افزایش آنتی‌اکسیدان در کنار اهداف کاهش وزن، نیم فنجان زغال اخته (۴۲ کالری) یا یک فنجان توت فرنگی (۵۰ کالری) مصرف کنید.

توجه داشته باشید که میوه‌های پرکالری مانند موز و آووکادو را می‌توان در حد اعتدال مصرف کرد، اما می‌توانید تا حد امکان میوه‌های کم کالری را در اولویت قرار دهید.

آگهی مزایده نوبت: اول

نظر به اینکه در پرونده اجرائی تحت کلاسه ۹۸۱۷۵۸ شعبه اول اجرای احکام مدنی دشتستان (برازجان) محکوم له شرکت خدماتی نهصدوهشتادوهشت کازرون تقاضای فروش اموال توقیفی که نوع و مشخصات آن به شرح ذیل میباشد بابت مطالبات خود از آقای سیدعلیرضا کازرونی فرزند سیدعبدالکریم و ابراهیم عباسی فرزند حسن را که عبارت از یک منزل مسکونی به مالکیت خانم هاجر زمانی برازجانی تحت پلاک ثبتی ۳۳۵۲/۲۳۸ واقع در برازجان بلوار جمهوری اسلامی کوچه ۱۱ پلاک آخر نبش کوچه می باشد را از طریق انجام مزایده و انتشار آگهی در یکی از روزنامه های کثیرالانتشار محلی استان بوشهر را نموده است به همین علت مزایده در روز سه شنبه مورخه ۱۴۰۱/۰۱/۱۶ از ساعت ۹ الی ۱۲ ظهر در محل این اجراء برگزار خواهد شد. قیمتی که مزایده از آن شروع میشود بر اساس نظریه کارشناس رسمی دادگستری مبلغ نوزده میلیارد و هشتصد میلیون ریال بوده و برنده مزایده کسی است که بالاترین قیمت را پیشنهاد و ده درصد بهای آن را فی المجلس به عنوان سپرده به شعبه اجرای احکام تسلیم و بقیه بهای اموال را ظرف مدت ۳۰ روز از تاریخ مزایده پرداخت نماید در صورت عدم پرداخت مابقی، وجه سپرده تودیعی پس از کسر هزینه مزایده به نفع دولت ضبط خواهد شد. لذا متقاضیان میتوانند در مدت پنج روز قبل از برگزاری تاریخ مزایده اموال را ملاحظه نمایند. شرکت کنندگان باید ده درصد مبلغ ذکر شده را بصورت چک تضمینی یا واریز به حساب سپرده دادگستری استان بوشهر همراه داشته باشند.

شماره: ۱۰۰۴/م. الف

مدیر دفتر شعبه اول اجرای احکام مدنی دشتستان- علی مراد بحرینی

آگهی مفقودی برگ سبز خودرو

مفقودی برگ سبز خودرو سواری پژو PARS XU۷ به شماره پلاك ۵۸-۲۴۷ب۹۹ تعداد محور:۲ تیپ: PARS XU۷ رنگ سفید مدل ۱۳۹۴ شماره موتور ۰۵۳۱۵۶۶k۱۲۴ و تعداد سیلندر: ۴ شماره شاسی: NAAN۰۱CA۵ER۱۷۲۲۴۹ متعلق به آقای سیدمجتبی حسینی به شماره ملی ۵۳۲۰۱۳۳۶۴۲ مفقود گردیده است و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

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

برابر رأی شماره ۱۴۰۰۶۰۳۲۴۰۰۱۰۰۴۴۹۲ مورخ ۱۴۰۰/۱۰/۲۱ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بندرگناوه تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی آقای حمدالله بهزادی فرزند اسدالله به شماره شناسنامه ۴۶۲ کد ملی ۴۲۶۹۲۲۱۸۹۵ صادره از دوگنبدان را نسبت به ششدانگ یکبابخانه به مساحت ۲۸۱/۵۵ متر مربع در قسمتی از پلاک ۹۱۷ اصلی واقع در امامزاده گناوه خریداری مع الواسطه از آقای مصطفی نظامی و شرکاء محرز گردیده است.

لذا به 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 اداره تسلیم و پس از اخذ رسید 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 صدورسند مالکیت مانع مراجعه متضرر به مراجعه ذیصلاح قضایی نمی باشد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۰/۱۱/۲۳

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۱۲/۰۸

شماره: ۶۲۳ م الف

محمد چهابدار_ رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان گناوه

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

برابر رأی شماره ۱۴۰۰۶۰۳۲۴۰۰۱۰۰۴۳۴۴ مورخ ۱۴۰۰/۱۰/۱۴ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بندرگناوه تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی آقای سجاد دشتی نظری فرزند اسفندیار به شماره شناسنامه ۱۵ کد ملی ۵۲۹۹۹۴۷۵۶۹ صادره از دیلم را نسبت به ششدانگ یکبابخانه به مساحت ۱۹۸/۸۰ متر مربع در قسمتی از پلاک ۹۱۷ اصلی واقع در امامزاده گناوه خریداری مع الواسطه از آقای حسین منظم و شرکاء محرز گردیده است.

لذا به 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 اداره تسلیم و پس از اخذ رسید 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 صدورسند مالکیت مانع مراجعه متضرر به مراجعه ذیصلاح قضایی نمی باشد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۰/۱۱/۲۳

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۱۲/۰۸

شماره: ۶۲۴ م الف

محمد چهابدار_ رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان گناوه