

# دومینوی مرگ

طبق نتایج یک تحقیق علمی که در مجله آمریکایی قلب و عروق (JACC) منتشر شده، فوت یکی از اعضای خانواده خطر مرگ فرد سوگوار مبتلا به نارسایی قلبی را افزایش می‌دهد

مهسا کسنوی | روزنامه‌نگار

پزشکی

هم اکنون حدود ۶۴ میلیون نفر در سراسر دنیا از نارسایی قلبی رنج می‌برند. حدود ۱۰ میلیون نفر هم هر سال بر اثر این بیماری یا بیماری‌های مرتبط جان خود را از دست می‌دهند. مطالعات پیشین نشان می‌داد که بین افسردگی، اضطراب و حمایت پایین اجتماعی با احتمال پایین در مان بیماران مبتلا به نارسایی قلبی، رابطه مستقیمی وجود دارد.

اما به تازگی طبق نتایج یک تحقیق علمی که در مجله آمریکایی قلب و عروق (JACC) منتشر شده دانشمندان متوجه شدند، احتمال مرگ بر اثر نارسایی قلبی در هفته نخست سوگواری بیشتر است. به این معنی که، نارسایی قلبی در بین افراد سوگوار به‌ویژه آن‌هایی که فرد نزدیک از اعضای خانواده خود را از دست داده‌اند می‌تواند مرگ آن‌ها را به دنبال داشته باشد.

❖ داغ‌داری و فعال شدن HPA

دانشمندان به این نتیجه رسیده‌اند که سوگ و داغ‌داری ممکن است محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-آدرنال (HPA) را فعال کند که در واقع یک سیستم عصبی غدد درون ریز مهم بوده و وظیفه اصلی آن تنظیم استرس و واکنش‌های عاطفی است.

❖ ارتباط بین سوگواری و نارسایی قلبی

این مطالعه یکی از اولین مطالعاتی است که ارتباط بین سوگواری و خطرات نارسایی قلبی را بررسی کرده است. پژوهشگران در فاصله زمانی سال‌های ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۸ روی حدود ۵۰۰ هزار بیمار قلبی در سوئد مطالعه کرده‌اند. هوآچن، یکی از نویسندگان اصلی این مطالعه می‌گوید: «ارتباط بین سوگواری و مرگ و میر نه تنها در موارد فوت به دلیل بیماری‌های قلبی عروقی و دیگر علل طبیعی، بلکه در موارد مرگ‌های غیرطبیعی مشاهده شده است. یافته‌های مابینی بر این که سوگواری با مرگ و میر بیماران مبتلا به نارسایی قلبی مرتبط است، نقش استرس در سخت شدن بیماری را تقویت می‌کند و با مطالعاتی که از ارتباط بین سوگواری و افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی حکایت می‌کند، مطابقت دارد.»

❖ فوت همسر ۲۰ درصد خطر مرگ بیشتر طبق این مطالعه را بطله بین سوگواری و افزایش خطر مرگ و میر ناشی از نارسایی قلبی هنگام مرگ یک کودک ۱۰ درصد افزایش می‌یابد. این میزان در صورت فوت همسر یا شریک زندگی ۲۰ درصد در صورت مرگ نوه ۵ درصد است. مرگ خواهر یا برادر هم احتمال مرگ فرد سوگوار مبتلا به نارسایی قلبی را تا ۱۳ درصد افزایش می‌دهد.

❖ احتمال بیشتر مرگ، در هفته نخست سوگواری

نکته مهم این که احتمال این خطر در هفته نخست سوگواری ۷۸ درصد است و در صورت مرگ فرزندی همسر محتمل تر است. این احتمال در صورت مرگ یک کودک ۳۱ درصد و مرگ همسر یا شریک زندگی تا ۱۱۳ درصد خواهد رسید. در صورت مرگ همزمان دو عضو خانواده، خطر مرگ ناشی از نارسایی قلبی باز هم افزایش می‌یابد. این میزان نسبت به حالتی که فرد تنها یک عضو خانواده خود را از دست داده ۲۸ درصد بیشتر است.

❖ به افراد مبتلا به نارسایی قلبی و داغدار توجه کنید

کریستینا لازلو، نویسنده ارشد این مطالعه می‌گوید: «این مطالعه نشان می‌دهد که به افراد داغ‌داری که مبتلا به نارسایی قلبی هستند، به‌ویژه در روزهای اولیه سوگواری و فوت عزیزشان توجه بیشتری کنید.» البته این مطالعه کامل نیست و محدودیت‌هایی داشته است؛ از جمله این که محققان موفق به از بین بردن آثار مخدوش‌کننده عوامل ژنتیکی یا عوامل اجتماعی-اقتصادی، سبک زندگی و دیگر مولفه‌های مرتبط با سلامت که بین اعضای خانواده مشترک است، نشدند. با این حال نتایج این تحقیق قابل تأمل است.

منبع: یورونیوز

## غذای اصلی

## بورک سیب زمینی، سبک و خوشمزه

بورک از غذاهای ترکی است که محبوبیت زیادی در جهان دارد. این غذای ساده اما جذاب می‌تواند پایه ثابت سفره شما باشد.

❖ طرز تهیه

۱- ابتدا روغن زیتون را در تابه‌ای بریزید و آن را روی شعله قرار دهید تا داغ شود.
۲- پیازهای خرد شده را در تابه تفت دهید تا بپزد اما اجازه ندهید بیش از حد سرخ شود.
۳- سیب زمینی‌های

پخته را پوست و پوره کنید. سپس پیاز سرخ شده، فلفل قرمز، نمک و فلفل را به آن اضافه کنید و خوب هم بزنید.

۴- فر را با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد روشن کنید و بگذارید گرم شود.

۵- قالب گرد مد نظر را با اندکی روغن چرب کنید و کنار بگذارید.

۶- مواد لازم برای نرم کردن خمیر، یعنی یک عدد تخم مرغ، ماست و روغن را در کاسه کوچکی بریزید و خوب هم بزنید. کمی آب (ولرم) اضافه کنید تا مخلوط رقیق و به راحتی روی خمیر مالیده شود. (حدود دو قاشق آب



مواد لازم برای ۴ نفر

- روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری
- پیاز بزرگ خرد شده: ۲ عدد
- سیب زمینی آب پز: ۷۵۰ گرم
- فلفل قرمز: ۲ قاشق چای خوری
- نمک و فلفل: به مقدار کافی
- خمیر یوفکا: ۵ یا ۱۰ ورقه بزرگ
- تخم مرغ: ۳ عدد
- ماست: ۴ قاشق غذاخوری
- روغن: ۳۰ قاشق غذاخوری
- آب: به میزان لازم

## بردپیت و «ادراک پریشی چهره‌ای»

به بهانه اعلام کردن بردپیت به داشتن بیماری «پروسیپاگنوزیا» به بررسی این بیماری پرداختیم

چهره‌ها

بردپیت، باز یگر سرشناس هالیوود، به تازگی رسماً اعلام کرد که از اختلال «پروسیپاگنوزیا» یا «ادراک پریشی چهره‌ای» رنج می‌برد. او در مصاحبه اخیرش با «جی کیو» توضیح داد که برای به خاطر سپردن چهره افراد تلاش زیادی می‌کند و شاید به همین دلیل است که از او به عنوان فردی منزوی و گوشه گیر یاد می‌شود.

❖ «ادراک پریشی چهره‌ای» چیست؟

ادراک پریشی چهره‌ای نوعی اختلال عصب شناختی و مشخصه آن ناتوانی در بازشناسی چهره‌هاست که در موارد شدید ممکن است شخص توانایی باز شناسی چهره خود را هم نداشته باشد. پزشکان انگلیسی می‌گویند که در بریتانیا از هر ۱۰۰ نفریکی به این اختلال مبتلاست. در حالت‌های شدید این اختلال، افراد حتی قادر به تشخیص چهره خانواده یا دوستان خود هم نیستند.

❖ علت چیست؟

تصور می‌شود که این بیماری ناشی از ناهنجاری‌ها، اختلال یا آسیب به چین خوردگی در مغز است. این ناحیه در مغز نقش بسیار مهمی در هماهنگی سیستم‌های عصبی دارد که بر حافظه و ادراک صورت تأثیر می‌گذارد. ادراک پریشی چهره‌ای می‌تواند در اثر سکته مغزی، آسیب به مغز یا برخی بیماری‌های عصبی ایجاد شود. در برخی موارد، این بیماری به صورت اختلال مادرزادی است و در اثر جهش‌های ژنتیکی به وجود می‌آید.

❖ درمانی وجود ندارد

متأسفانه درمانی برای این بیماری وجود ندارد و پزشکان تلاش می‌کنند به افراد کمک کنند تا ساز و کارهای مناسب برای کنترل این بیماری را پیدا کنند. این افراد سعی می‌کنند ویژگی خاصی را در فرد به ذهن بسپارند، به طور مثال موی مجعد. این کار به آن‌ها کمک می‌کند تا چهره افراد را به یاد بیاورند. بسیاری از پزشکان تلاش می‌کنند با تجویز داروهای مناسب برای کنترل سکته مغزی یا مشکلات مغزی به کنترل این بیماری کمک کنند.

تازه‌ها

## پیشگیری از در دسرهای نیش پشه‌ها

سخنگوی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان از مشاهده لار و پشه دنگی با آندس در ۱۰ محله و خیابان بندر عباس و همچنین مناطق مرکزی شهر طی هفته گذشته خبر داد

ورود لاستیک‌های مستعمل، نی‌های مایموی وارداتی، کالاهای اجناس وارد شده از کشورهای آلوده، کشتی و هواپیما، سبب انتقال و ورود یک پشه خطرناک به کشور شده است. پشه ماده آندس در آب انبارها، بشکه‌ها، آب زیر کولرها، گلدان و بشقاب زیر گلدان یا اشیایی که آب شیرین در آن‌ها جمع می‌شود، تخم‌ریزی می‌کند.

❖ انتقال سریع بیماری‌های خون‌ریزی دهنده

به گفته سخنگوی علوم پزشکی هرمزگان، این پشه در هر خون‌خواری چندین نفر را می‌گزرد و با این تغذیه مکرر اگر پشه آلوده به ویروس باشد، موجب انتقال بسیار سریع بیماری‌های خون‌ریزی دهنده‌دانگ، چیکو نگونیا و ویروس زیکا می‌شود و اپیدمی‌های بزرگی از بیماری ایجاد می‌کند.

❖ به احساس بهبودی اعتماد نکنید

یکی از ویژگی‌های این بیماری احساس بهبودی پس از گذشت چند روز از علایم است، اما بعد از چهار تا پنج روز، این پشه‌ها غافلگیر می‌کند و احتمال دارد منجر به کما و در نهایت مرگ بیمار شود.

❖ استفاده از پشه‌بند کافی نیست

پشه‌های آندس در داخل خانه‌ها، نقاط تاریک، پشت کمد‌ها، زیر تخت و فضاهای بسته استراحت و زندگی می‌کند.

آندس در ساعات فعالیت انسان، خون‌خواری می‌کند و استفاده از پشه‌بند کمک چندانی در پیشگیری از گزش این پشه نخواهد کرد.

هر چند نقاط آلوده به این پشه، طبق شیوه‌نامه‌های شناخته شده، فوری سم‌پاشی می‌شود، اما بهترین راه کنترل این پشه، به سازی و رعایت بهداشت محیط است.

از بین بردن لانه‌های لاروی آندس‌ها در محیط، به ویژه در خانه و در اطراف محل زندگی انسان اهمیت دارد. مدیریت پسماندها، پوشاندن دهانه ظروف ذخیره آب، خالی کردن کاسه زیر گلدان، به گرداندن ظروف بی مصرف آب و جلوگیری از دسترس پشه به آب در ظروف کوچک و بزرگ اطراف محل زندگی انسان در این زمینه ضرورت دارد. منبع: فراور



### آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای

شماره ۱۷-۲۴-۰۱ نوبت اول

**دهیاری روستای دزق از توابع بخش مرکزی شهرستان مشهد براساس مصوبه شورای اسلامی روستا در نظر دارد اجرای عملیات تهیه، حمل و اجرای پروژه بتن آسفالتی تهارتری با قیر بنیاد تعدادی از معابر روستا را از طریق مناقصه عمومی به شرکت‌های واجد شرایط دارای حداقل پایه ۵ صلاحیت پیمانکاری در رشته راه و ترابری و با رعایت ظرفیت کاری واگذار نماید.**
**کلیه مراحل برگزاری مناقصه (خرید و دریافت اسناد و ارائه پیشنهادات) در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) صورت می گیرد و شرکت‌های متقاضی می بایست نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی در این سامانه اقدام نمایند. **مبلغ برآورد اولیه بر اساس فهرست بها ۱۴۰۱ راه: ۱۹۰،۱۷۳،۱۲۲،۱۰۰ ریال مدت زمان اجرای کار: برابر ۶۰ روزکاری مهلت خرید اسناد: از تاریخ درج آگهی در سامانه ستاد تا ساعت ۸:۰۰ روز سه شنبه ۱۴۰۱/۰۴/۲۸- **مبلغ خرید اسناد: فیش واریز وجه به مبلغ ۳،۰۰۰،۰۰۰ ریال به حساب جاری شماره ۰۷۶۸۹۱۷۲۰۰۹- سبیز نزد بانک ملی ایران شعبه استانداری خراسان رضوی بنام دهیاری دزق- شناسه ملی دهیاری دزق: ۱۴۰۰۳۱۸۹۸۰******

**مهلت ارائه پیشنهاد قیمت در سامانه: از زمان درج آگهی در سامانه ستاد تا ساعت ۸:۰۰ روز شنبه ۱۴۰۱/۰۵/۰۸- **زمان بازگشایی پیشنهادات: ساعت ۹:۰۰ روز شنبه ۱۴۰۱/۰۵/۰۸- **مبلغ سپرده شرکت در مناقصه: ۲۰،۷۷۰،۱۰۷ ریال در وجه دهیاری روستای دزق و واریز به حساب فوق الذکر دارا بودن گواهینامه تایید صلاحیت ایمنی پیمانکاران الزامیست . متقاضیان جهت کسب اطلاعات بیشتر می توانند به آدرس مشهد، دهستان توس، روستای دزق مراجعه نمایند. هزینه انتشار آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد.******

۱۴۰۱۰۷۹۰۰۳/د

**برگ سبز و سند کمیانی خودروی یزو ۴۰۵ مدل ۱۳۸۸**  
به شماره انتظامی ایران ۲۲- ۷۷۳ ط ۲۸ و به شماره موتور 12488076077 و به شماره شاسی 10FSD83639641 و شماره موتور 91CAX9K948983 به نام صادق محمد ولی پور قربانی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.م- ۱۷۹۰۰۱۴۰/ب/

**خودرو یزو پارس مدل ۱۴۰۱ بنام زهرا سستی سورگرد**  
به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۵۴۳۵۰۴۳ و شماره موتور 124K1679597 و شماره شاسی NAANO1C6KNK906074 و شماره موتور 91CAX9K948983 به نام صادق محمد ولی پور **سرفت گردیده باینده با شماره ۰۱۳۷۲۵۶۴۱۸- فیس بگرد** ۱۴۰۱۰۷۸۸۹۰۱/ب/

**برگ سبز خودرو جری بنام علی افسری یوسنی**  
به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۵۷۳ ق ۵۴ و شماره موتور 124K1679597 و شماره شاسی MVM484FTAHO18931 و شماره موتور 91CAX9K948983 و شماره شاسی NATGBATL7H1015502 **مفقود و فاقد اعتبار می باشد.** ۱۷۹۰۰۱۴۰/ب/

**سند کمیانی -برگ سبز و کارت سوخت خودروی وانت زامیاد به شماره انتظامی ۱۳۶ ایران ۹۶۴ د ۹۷**  
و شماره موتور ۶۴۴۳۹۲ و شماره شاسی NAZPL140BD0358847 بنام جمیع خیرین مسکن ساز خراسان مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۷۸۸۹۰۱/ب/

**برگ سبز خودرو یزو ۲۰۶ مدل ۱۳۸۰**  
به شماره انتظامی ۴۹ و ۷۲۳ ایران ۲۲ و شماره شاسی 10FSD83639641 و شماره موتور 91CAX9K948983 به نام آقای محسن عباسی **مفقود و فاقد اعتبار می باشد.** ۱۴۰۱۰۷۸۸۹۰۰/ب/

**پروانه ساختمان در شهر گلپهر به شماره ۴۲۶۲ و به کد نوسازی ۱۸۱۶۱۳ به متراژ ۱۳۳ متر بنام تعاونی مسکن کارکنان توزیع نیروی برق مشهد مفقود و فاقد اعتبار است.** ۱۴۰۱۰۷۸۸۹۰۱/ب/

**اینجناب رجبعلی بلوچی مالک خودرو وانت یککان به شماره انتظامی ۲۲- ۷۲۴ و شماره شاسی ۳۱۶۲۵۲۱۸ و شماره موتور 92۳۲۰۲۵۳۲ و به علت فقدان برگ سبز و اسناد فروش (سند کمیانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا**

**چنانچه هر کسی ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در یککان شهر ساختمان سمنند مراجعه نماید.** بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۱۰۷۹۰۰۳/ب/

**سند کمیانی و برگ سبز برابرد صبا مدل ۸۴ تب GTX1**  
به شماره انتظامی ۴۹۸ و ۵۹ ایران ۷۴ و شماره شاسی 51412284506293 و شماره موتور 01129376 بنام امیر معان زاد مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۷۹۰۰۰/ب/

**برگ سبزخودرو تیا مدل ۱۳۹۹** به شماره پلاک ۸۵ ط ۹۴۸ ایران ۴۲ شماره موتور M15/9027973 شماره شاسی NAS811100L5716869 بنام نعمت عاشوری خیرآبادی مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۱۴۰۱۰۷۸۸۹۰۱/ب/

**برگ سبز وکارت خودرو ۱۷M110S اسفیدروغنی**  
مدل ۹۶ به شماره انتظامی ۱۰ ایران ۷۶۸ ص ۸۵ به شماره موتور MVM371FBHG008928 و شماره شاسی NATEBAPM9H1008674 بنام حسن چهارده چلیکی مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۷۸۸۹۰۱/ب/

**برگ سبز یزو ۲۰۶ قیپ 5۷8**  
به شماره انتظامی ۳۳۱ ب ۴۷ ایران ۱۲ و شماره شاسی MVM371FBHG008928 و شماره موتور 16D0039753 بنام حمید یوسنی مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۱۰۷۸۹۰۲/ب/

**پژیشن غیرمصرفی آگهی**  
۳۷۰۰۰۹۹۳۸ ☎  
۰۹۰۵۷۶۹۳۹۰۰ 📞  
**دقتز شهید نادقی**

**برگ سبز-سند کمیانی موتورسیکلت هوسانک به شماره انتظامی ۷۷۴-۳۳۷۷۶**  
و شماره موتور 49099 و GT24914 تنه 249Y9100101 بنام امیر صالح مینایی موفر مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۷۸۸۹۰۱/ب/

**برگ سبز یککان وانت مدل ۷۸ سفیدروغنی شماره انتظامی ۴۶- ایران ۱۴۴ ص ۳۳**  
و شماره شاسی ۷۸۹۳۳۶۸۵ و شماره موتور ۱۱۵۱۷۸۱۳۹۴۷ به نام مهدی ساغر چی مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۱۰۷۸۸۹۰۱/ب/

**برگ سبز خودرو سانبا مدل ۱۴۰۱ رنگ سفید**  
به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۵۷۳ ص ۳۳ و شماره شاسی NAS831100N5786234 و شماره موتور 15/9570192 بنام محمد رضا احمدی از غندی مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۷۸۸۹۰۲/ب/