



تاریخ	۲۳
مرداد	
۱۳۹۶	
دوشنبه	

## با قانون زندگی کنیم

### با اقرار به قتل عمد گرچه یک مرتبه هم باشد قتل عمد

#### ثابت می شود

قانون مجازات اسلامی - ماده ۲۳۲

صفحه	۵
شماره	
۲۰۲۸	
سال	
بیست و سوم	

## سلامت



## نقش معلمان در گسترش فرهنگ پژوهشی

۲۵۱۶۹/۱۵۰۴۰

تهیه کننده: مهناز اسماعیلی آموزگار پایه ششم دبستان ملاصدرا (۲)

امروزه بار مسئولیت سنگین گسترش فرهنگ پژوهش در سطح جامعه بر دوش معلمان است. البته معلمان هم بدون زمینه و امکانات و شرایط لازم و کافی نمی‌توانند کاری در زمینه گسترش تفکر پژوهشی و پژوهشگری پیش ببرند. بنابراین پیش از آن که معلمان در امر پژوهش نقش داشته باشند ابتدا باید فرهنگ پژوهش در میان آنها به اندازه کافی گسترش یافته و همه گیر شود. برای این کار لازم است همه تنگناها و مشکلات اقتصادی و عوامل دیگر همچون ساختار اداری آموزش و پرورش و دیدگاه‌های منفی مسئولان ارشد این وزارتخانه نسبت به پژوهش رفع شود تا همه معلمان بتوانند معلم پژوهنده شوند. پژوهنده شدن معلمان سبب رشد پرسشگری در محیط مدرسه و کلاس می‌شود. اگر آموزش مبتنی بر پژوهش باشد، به‌ناچار بافت مدرسه سراسر بر مبنای پرسش‌ها و پاسخ‌ها شکل خواهد گرفت. در نتیجه ضمن بالنده شدن خود معلمان، دانش آموزان نیز روحی پژوهشگری و

## آیا چراغ‌های کم مصرف و LED می‌توانند باعث سردرد شوند؟



این بدن معنی است که چراغ‌های کم مصرف، در هر ثانیه صدها بار خاموش و روشن می‌شوند و این می‌تواند باعث ایجاد سردرد و اختلال در کنترل حرکت چشم و کندشدن فعالیت مغز شود. پیش‌تر تحقیقات مرتبط نشان داد که سوسو زدن لامپ‌های کم مصرف می‌تواند احتمال ابتلا به سردرد را دو برابر کند. در این راستا انگلیس از سپتامبر آینده از تولید و استفاده از لامپ‌های هالوژنی تحت قوانین اتحادیه اروپا جلوگیری خواهد کرد. طبق این گزارش چراغ‌های LED می‌توانند ۴۰۰ بار در ثانیه سوسو بزنند که در واقع چهار برابر بیشتر از لامپ‌های کم مصرف دیگر است که به این معنی است که این گونه از لامپ‌ها سردرد و اختلالات مغزی را چند برابر می‌کنند.

یافته‌های محققان نشان می‌دهد که چراغ‌های کم مصرف LED می‌تواند ما را به سردردهای مزمن مبتلا کند. امروزه کمتر خانه‌ای سراغ داریم که برای تأمین روشنایی از چراغ‌های کم مصرف استفاده نکرده باشد. بر اساس گزارش میل آتلاین، این در حالی است که رسانه‌ها نیز همه را به استفاده از اینگونه لامپ‌ها برای کاستن از مصرف انرژی دعوت می‌کنند. به گفته «آرنولد ویلکینز» استاد روان‌شناسی دانشگاه اسکس، چراغ‌های فلورسنت که اغلب از آنها در دفاتر و شرکت‌ها استفاده می‌شود با هر لرزش یا به اصطلاح «سوسو زدن» در حدود ۳۵ درصد از نور خودشان را از دست می‌دهند و این افت نور لحظه‌ای موجب سردرد بسیاری از ما می‌شود.

## نقش تنظیم خواب در مدیریت خشم را فراموش نکنیم!

نشست آشنایی با مهارت‌های زندگی، برای کارکنان ستاد فرماندهی آتش نشانی شیراز، برگزار شد. به گزارش «وب دا» در شیراز، کارشناس گروه سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد مرکز بهداشت شهید الفجر، گفت: خشم یکی از هیجان‌های پیچیده انسان واکنشی متداول نسبت به ناکامی و بدرقاری است و همه در طول زندگی با موقعیت‌های خشم برانگیز روبرو می‌شویم. «ندا خورشیدیان»، با بیان عوامل بروز، علل و شیوه‌های عملی کوتاه مدت و بلند مدت مدیریت خشم، افزود: روش‌های مدیریت خشم، شامل ورزش، آرام سازی، تنظیم خواب و تغذیه مناسب است. او ادامه داد: استرس امروزه به بخشی از زندگی روزمره تبدیل شده و می‌تواند از مسائل گوناگونی ناشی شود، همچنین طبق تحقیقات انجام شده، طولانی شدن استرس می‌شود.

## شایع‌ترین سرطان در آمریکا

نشانه‌های سرطان پوست چیست؟



خود را روی پای دیگرشان بیندازند دارای زخم‌های خوش خیم هستند، اما همیشه باید برای ایمنی و پیشگیری از ابتلا به سرطان این زخم‌ها مورد بررسی قرار گیرند. **تغییر رنگ دور اسکارها** اگر مشاهده کردید که اطراف اسکار زخم دچار تغییر رنگ شده بلافاصله به پزشک مراجعه کنید حتی اگر این زخم خوش خیم باشد. **نقاط تیره در محیط‌های مخاطی بدن** سرطان ملانوما در غشاهای مخاطی دهان، حفره بینی، ناحیه مقعد و دستگاه تولیدمثلی با ایجاد نقاط تیره بروز می‌کند.

سرطان پوست شایع‌ترین سرطان در ایالات متحده و بسیاری کشورهای جهان است و بر اساس آمارها تخمین زده می‌شود که از هر پنج آمریکایی یک نفر گرفتار سرطان پوست می‌شود. در زیر علائم هشدار دهنده سرطان پوست ذکر شده که هرگز نباید آنها را نادیده بگیرید و با مشاهده آنها باید بلافاصله به پزشک مراجعه کنید. **خال‌های جدید یا متفاوت** در صورتی که خال‌هایی متفاوت یا جدید از سایر خال‌های بدنتان مشاهده کردید

مراجعه کرد. آگاهی از بروز لکه‌های جدید پوستی یا تغییر در بدن می‌تواند تفاوت بین درمان سرطان پوست و گسترش سلول‌های سرطانی شدید باشد. **۷ علامت هشدار دهنده سرطان پوست** در زیر علائم هشدار دهنده سرطان پوست ذکر شده که هرگز نباید آنها را نادیده بگیرید و با مشاهده آنها باید بلافاصله به پزشک مراجعه کنید. **خال‌های جدید یا متفاوت** در صورتی که خال‌هایی متفاوت یا جدید از سایر خال‌های بدنتان مشاهده کردید

## آیا مؤلفه‌های سلامت روان را می‌شناسیم؟



اضطراب، عصبانیت، دوری از اجتماع، تغییر در طرز تفکر و مشکلات در خواب، از نشانه‌های افسردگی در کودکان و نوجوانان است. به گزارش «وب دا» در شیراز، کارشناس سلامت روان مرکز بهداشت شهید انقلاب، واژه سلامت را رفاة کامل جسمانی، روانی و اجتماعی و نه تنها فقدان بیمار یا نقص عضو تعریف کرد و گفت: فردی دارای سلامت روان است که توانمندی‌های خود را شناخته و برای مقابله با استرس‌های روزمره توانا و به شکل مفید و مؤثری در جامعه مشارکت و فعالیت کند. «تازنین کریمی» مؤلفه‌های سلامت روانی را بر خوردراری از آرامش، توانایی کنترل احساسات و هیجان‌ها و شناخت خود برشمرد. او شرایط آرامش نسبی و نداشتن دغدغه‌های متعدد را بدین معنی دانست که فرد بتواند به درستی شرایط را ارزیابی و مدیریت کند و اجازه ندهد گرفتاری‌های روزمره، عملکرد او را تحت تأثیر قرار دهد. «کریمی» وجود سلامت روانی در فرد را باعث ایجاد بازخوردهای مثبت نسبت به خود و دیگران ذکر کرد و گفت: در بازخوردهای مثبت به خود می‌توان، تسلط بر هیجان‌ها، آگاهی از ضعف‌ها و رضایت از خوشحالی‌های خود نام برد، در حالی که در بازخورد به دیگران می‌توان به علاقه به دوستی‌های طولانی و صمیمی، احساس تعلق به گروه و احساس مسئولیت در

## آیا اسهال ناشی از مصرف آنتی بیوتیک‌ها می‌تواند خطرناک باشد؟

ممکن است ناقل نوعی باکتری به نام «کلوستریدیوم دیفیسیل» باشند که با مصرف آنتی بیوتیک‌ها در داخل روده فرصت رشد پیدا می‌کند و با ایجاد مواد شیمیایی تحریک کننده به دیواره روده آسیب رسانده و باعث التهاب می‌شود؛ نشانه‌های آن درد شکم، گرفتگی، اسهال شدید، خون در اسهال، تب و در موارد شدید کمبود آب بدن است؛ اسهال ناشی از کلوستریدیوم دیفیسیل، ممکن است چند هفته پس از قطع دارو نیز شروع شود. این پزشک داروساز با اشاره به راهکارهایی برای پیشگیری و درمان اسهال ناشی از مصرف آنتی بیوتیک‌ها، افزود: ابتدا باید توجه داشت که همواره برای جلوگیری از انتقال باکتری کلوستریدیوم دیفیسیل، موارد بهداشتی مانند شست و شوی دست‌ها با آب و صابون به ویژه در برخورد با بیماران مبتلا به این بیماری و یا اقامت در بیمارستان رعایت شود؛ برخی مطالعات نیز نشان داده است که مصرف مکمل‌ها یا مواد غذایی دارای پروبیوتیک‌ها که میکروارگانیسم‌های طبیعی بدن هستند، در زمان درمان با آنتی بیوتیک‌ها می‌تواند از ابتلا به اسهال پیشگیری کند یا در موارد خفیف آن را درمان کند اما، این اثر ثابت نشده است. دکتر شاهرخ، اضافه کرد: باید توجه

کارشناس مرکز اطلاع رسانی داروهای دانشگاه علوم پزشکی شیراز، با توجه به احتمال بروز اسهال ناشی از مصرف آنتی بیوتیک‌ها به دلیل اثر بر تعادل باکتری‌های روده، مصرف نکردن آنها در موارد غیر ضروری بدون نظر پزشک و در صورت مصرف، توجه به نشانه‌های دستگاه گوارشی را برای دوری از وخیم شدن آن، حیاتی دانست. به گزارش «وب دا»، دکتر «نسیم شاهرخ»، گفت: گونه‌های مختلف باکتری در روده زندگی می‌کنند که بسیاری از آنها بی ضرر یا حتی برای بدن مفید هستند، در حالی که بعضی از آنها ممکن است مشکل ساز باشند اما در شرایط عادی، باکتری‌های بد بسیار کمتر است که تعادل طبیعی زیستی روده، آن‌ها را کنترل می‌کند. او ادامه داد: آنتی بیوتیک‌ها می‌توانند تعداد زیادی از باکتری‌های طبیعی روده را از بین ببرند، بنابراین مصرف آنها تعادل ظریف بین گونه‌های مختلف را تغییر می‌دهد و باعث می‌شود باکتری‌های بد تهاجمی، آزادانه و خارج از کنترل تکثیر شوند؛ در بیشتر موارد، نتیجه فقط یک اسهال خفیف و کوتاه مدت با نشانه‌های اسهال و درد شکم ملایم است که پس از اتمام درمان آنتی بیوتیک به سرعت برطرف می‌شود، اما برخی افراد

## نخستین نشانه‌های اعتیاد چیست؟



کریمی، احساس سرخوشی و بهبود عملکرد را از علائم اولیه آغاز مصرف مواد مخدر نام برد و اضافه کرد: پس از گذشت مدت کوتاهی از مصرف مواد، کنترل زندگی فرد از دست او خارج شده و به جایی می‌رسد که فرد فقط برای حفظ حالت عادی و روزمره خود، مجبور به ادامه سوء مصرف مواد می‌شود. این کارشناس سلامت روان، به گروه‌های مختلف مواد اعتیادآور اشاره کرد و گفت: شیشه یا مت آمفتامین از خانواده مواد آمفتمینی به صورت کریستال یا بلور است که در آزمایشگاه‌های صنعتی ساخته و با استفاده از نوعی پیپ مخصوص، به صورت استخنی، تزریقی یا حل شده مصرف می‌شود.

**آکهی ابلاغ وقت دادرسی و دادخواست و ضامن به خوانده**  
در پرونده کلاسه ۹۵/۴۸۰ خواهان راضیه شکری زاده دادخواستی به خواسته مطالبه مبلغ ۴۷/۵۰۰/۰۰۰ ریال بابت چک شماره ۸۶۰۴۶۷ به انضمام هزینه دادرسی و خسارت تأخیر تأدیه لغایت بوم الوصول به طرفیت محمد جومرموزی فرزند اسفندیار بر مجهول المکان می باشد یوآند عباس به شماره ملی ۴۵۷۰۰۱۶۲۷۶ (شعبه یازدهم) نموده که به این شعبه ارجاع و وقت رسیدگی برای روز ۹۶/۶/۲۲ ساعت ۱۶ عصر تعیین شده به علت مجهول المکان بودن خوانده به درخواست خواهان و دستور شورا و تجویز ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی مدنی یک نوبت در یکی از جراید کنیترالانشار آکهی می شود تا خوانده از تاریخ نشر آکهی ظرف یک ماه به دبیرخانه شورا مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود نسخه دوم دادخواست و ضامین را دریافت نموده و در وقت مقرر بالا جهت رسیدگی حضور بهیمرساند در غیر این صورت وفق مقررات اتخاذ تصمیم خواهد شد.  
۶/۱۴۴۶ م/الف  
۶/۸۴۴

**ریس شورای حل اختلاف شعبه یازدهم کازرون**

**آکهی حصر وراثت**  
خاتم زینب نجارزاده فرزند احمدعلی به شرح دادخواستی که به کلاسه ۹۶۰۴۳۲ این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده واعلام داشته که شادروان فرهاد شرفی فرد فرزند عباس به شماره ملی ۴۵۷۰۰۱۶۲۷۶ صادره از کنارخته و کمارج در تاریخ ۹۶/۴/۲۸ در اقامتگاه دایمی خود شهرستان کازرون فوت نموده و وراثت حین القوت آن مرحوم عبارتند از:  
۱- زینب نجارزاده به شماره ملی ۳۲۹۱۶۵۲۱۱ - ۱۳۴۶ مستنی مادر متوفی ولاغیر اینک با انجام تشریفات مقتدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آکهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر آکهی ظرف یک ماه به این شورا مراجعه و تقدیم نماید والا گواهی صادر خواهد شد.  
۶/۱۴۴۰ م/الف  
۶/۸۴۵

**زمانی بخش - رییس شعبه چهارم شورای حل اختلاف کازرون**

**آکهی ابلاغ وقت رسیدگی به خوانده و در خواست و ضامن به خواندگان**  
کلاسه پرونده ۹۶/۱۷۶ وقت رسیدگی ساعت ۱۷ عصر مورخه ۱۳۹۶/۷/۱۰ خواهان: ۱- محمد ۲- خلیفه ۳- بوش ۴- همايون دخت ۵- فرحناز همگی خسروی به نشانی شهرستان رستم روسای تل گر. خواندگان ۱- خنایار(ولی) خسروی ۲- نصیر خسروی ۳- معصومه ولیجانی فرزند غلامحسین فعلا مجهول المکان خواسته ۱-ابطال گزارش اصلاحی صادره از شورای حل اختلاف بابامیدان ۲- دستور موقت مبنی بر منع خواندگان از هرگونه تصرف در اموال مشترک موروثی از مرحوم موسی خسروی و هرگونه نقل و انتقال دادخواستی تسلیم شورای حل اختلاف شهر مصیری نموده و وقت تعیین شده به علت مجهول المکان بودن تعدادی از خواندگان به درخواست خواهان به تجویز ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی مدنی مراتب یک نوبت در یکی از جراید کنیترالانشار آکهی می شود تا خواندگان از تاریخ نشر آکهی ظرف یک ماه به دفتر شورای حل اختلاف شعبه اول شهر مصیری جنب دادگستری رستم مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود نسخه دوم دادخواست و ضامین را دریافت نمایند و در وقت مقرر بالا جهت رسیدگی حضور بهم رسانند چنانچه بعدا ابلاغی بوسیله آکهی لازم شود فقط یک نوبت منتشر و مدت آن ده روز خواهد بود.  
۲۵۱۷۴/۱۵۰۴۵ م/الف  
۶/۸۴۵

**دبیر شورای حل اختلاف شعبه اول شهر مصیری**

**آکهی ابلاغ دادنامه**  
بدینوسیله به سیدموسی موسوی زاده که مجهول المکان اعلام شده ابلاغ می گردد که به اتهام خیانت در امانت موضوع شکایت عصمت اله بختیاری در پرونده کلاسه ۹۵۱۱۲۸ شعبه ۱۰۳ دادگاه کیفری ۲ کازرون به موجب دادنامه شماره ۹۶۰۹۹۷۷۱۸۰۶۰۰۴۶۰ به تحمل یک سال حبس تعزیری محکوم شده اید. رای صادره غیایی و ظرف بیست روز پس از ابلاغ قابل واخواهی در همین دادگاه و ظرف بیست روز پس از آن قابل تجدید نظر خواهی در دادگاه تجدید نظر استان فارس است.  
۶/۸۴۰ م/الف

**زارعی - رییس شعبه ۱۰۳ دادگاه کیفری ۲ کازرون**