

طریح

روزنامه

تاریخ	۳
بهمن	۱۳۹۶
سه‌شنبه	

ضرب‌المثل‌های جهان

به کارهای زشت عادت مکن؛ زیرا ترک آن دشوار است.

فارسی

صفحه	۵
شماره	۲۱۵۹
سال	بیست و سوم

سلامت



ویروسی که به شما اجازه نفس کشیدن نمی‌دهد

مطالعه جدید دانشگاه «مریلند» نشان می‌دهد که چکونه آنفلوآنزا بدون نیاز به سرفه یا عطسه، به راحتی توسط تنفس طبیعی پخش می‌شود.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از باشگاه خبرنگاران، در یک مطالعه جدید یک گروه از دانشمندان شواهدی را دریافتند که نشان می‌دهد ویروس آنفلوآنزا راحت‌تر از چیزی که تاکنون تصور می‌شد قابل انتقال است.

بر اساس این مطالعه، برخلاف باورهای رایج، ویروس آنفلوآنزا به‌سادگی با نفس کشیدن و دم و بازدم افراد مبتلا به دیگران منتقل می‌شود. درمان مشکلات تنفسی با مصرف آوبشن «دونالد میلتن»، پژوهشگر ارشد تحقیق می‌گوید: ما دریافتیم که افراد مبتلا به آنفلوآنزا، هوای

اطرافشان را تنها با نفس کشیدن به ویروس‌های عفونی آلوده می‌کنند و پخش این ویروس لزوماً نیازی به سرفه یا عطسه ندارد. پژوهش دانشگاه «مریلند» برای بررسی نحوه انتقال ویروس آنفلوآنزا توسط ۱۴۲ فرد مبتلا به آنفلوآنزا انجام شد و نمونه‌هایی از بازدم هر یک از افراد در چهار حالت بالقوه انتقال: تنفس طبیعی، صحبت کردن، سرفه و عطسه بررسی موردبررسی قرار گرفت. نتایج دلهره‌آور و دور از انتظار بود، چراکه آلودگی در ۳۹ درصد از نمونه‌های افراد در طول تنفس طبیعی دیده شد. درحالی‌که سرفه علت شایع عفونت در مشاهدات مطالعه بود، در عطسه به‌ندرت مشاهده شد و وجود RNA قابل تشخیص در یک عطسه بیشتر از یک سرفه نبود. محتمل است که قطرات تولیدشده توسط عطسه می‌تواند باعث آلودگی سطحی بیشتر شود.

«میلتن» می‌گوید: افرادی که مبتلا به آنفلوآنزا هستند، حتی زمانی که مبتلایان سرفه نمی‌کنند، باعث ایجاد «ایروسول»های عفونی (قطرات کوچکی که در مدت‌زمان طولانی در هوا به حالت تعلیق درمی‌آیند) می‌شوند. به گفته این پژوهشگر، ایروسول‌ها به‌خصوص در اولین روزهای بیماری ایجاد می‌شوند. پس وقتی کسی دچار آنفلوآنزا می‌شود، باید به خانه برود و در محل کار نماند تا دیگران را آلوده نکند.

ضمن این‌که یک مطالعه در سال ۲۰۱۳ از همین گروه تحقیقاتی نشان داد که استفاده از ماسک به‌طور قابل توجهی انتقال آنفلوآنزا را کاهش می‌دهد. بنابراین مهم نیست که شما سرفه یا عطسه نکنید، شما بدون سرفه و عطسه و تنها با تنفس در نزدیکی دیگران هم به‌راحتی آنفلوآنزا را به آنها انتقال می‌دهید، مگر اینکه یک ماسک بزنید.



غذاهایی که ریسک ابتلا به سرطان روده را افزایش می‌دهند

کردند. این افراد حدود یک ربع قرن از لحاظ تأثیر احتمالی رژیم غذایی بر سلامشان تحت نظر بودند. شرکت‌کنندگان هر چهار سال یک‌بار پرسشنامه‌ای در مورد تغذیه تکمیل کردند. در طول مدت پیگیری، ۲۶۹۹ مورد ابتلا به سرطان کولورکتال (روده بزرگ) گزارش شد. محققان با مقایسه رژیم غذایی این افراد دریافتند آن‌هایی که بیشتر رژیم غذایی التهابی داشتند ۳۷ درصد بیشتر در معرض ابتلا به سرطان روده و ۷۰ درصد بیشتر در معرض سرطان رکتوم (مقعد) قرار داشتند. به گفته جیوونوچی، گوشت قرمزی، گوشت فرآوری شده، گوشت قرمز، آرد تصفیه‌شده و نوشیدنی‌های قندی از جمله مواد مرتبط با التهاب ناشی از سرطان است.

از سوی دیگر، سبزیجات برگ‌دار سبز، سبزیجات زرد تیره، غلات کامل، قهوه و آلبومین طبیعی موجب کاهش التهاب می‌شوند.

راه‌های افزایش جذب آهن در بدن



متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی با اشاره به اینکه مصرف برخی مواد غذایی هم‌زمان با مواد حاوی آهن در بدن جذب آهن را کاهش می‌دهد، گفت: اسفنج و حبوبات حاوی آهن را با لیموترش بخورید.

به گزارش جام جم آنلاین، حسین ایمانی در گفت‌وگو با فارسی، در ارتباط با راهکارهای تغذیه‌ای جهت رفع کمبود آهن در بدن، اظهار داشت: کم‌خونی به‌طور کلی دو علت عمده ناشی از بیماری‌ها و کمبود مواد مغذی دارد. همچنین کم‌خونی به دو گروه کم‌خونی ناشی از فقر آهن و کم‌خونی ناشی از کمبود اسیدفولیک و B۱۲ تقسیم می‌شود.

وی افزود: زنان بیشتر درگیر کم‌خونی ناشی از فقر آهن هستند و از طریق مصرف برخی از مواد غذایی می‌توان جذب آهن در بدن را افزایش داد؛ البته باید توجه داشت که آهن موجود در منابع غذایی گیاهی نسبت به آهن منابع غذایی حیوانی کمتر جذب بدن می‌شوند. به‌طور مثال آهن موجود در اسفنج جذب آن در دستگاه گوارش کمتر از آهن موجود در جگر و گوشت قرمز است. این متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی ادامه داد: بالاترین میزان آهن در مواد غذایی حیوانی در جگر گوسفند، گوشت قرمز، گوشت مرغ و ماهی است همچنین حبوباتی مثل عدس و لوبیا دارای آهن بوده و جذب بیشتر از آهن اسفنج و جعفری در بدن صورت می‌گیرد.

ایمانی تأکید کرد: در صورتی که افراد می‌خواهند جذب آهن در بدن خود را افزایش دهند باید مصرف سبزیجات دارای آهن را با مواد غذایی حاوی ویتامین C مدنظر قرار دهند به‌طور مثال اسفنج، جعفری یا حبوبات را با لیموترش استفاده کنند همچنین لفل‌دل‌مای نیز منبع غنی از ویتامین C است.

عضو هیئت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران بایان اینکه برخی از مواد غذایی مصرف آن با آهن غذاها تداخل دارد، گفت: لبنیاتی همچون ماست و شیر را باید حداقل بافاصله دوساعته از مواد غذایی حاوی آهن استفاده کرد. همچنین مواد غذایی کافئین دار همچون چای و قهوه تا ۵۰ درصد جذب آهن را در بدن کاهش می‌دهد بنابراین رعایت فاصله غذایی این مواد نیز باید در نظر گرفته شوند. وی در پایان گفت: حرارت نیز در برخی از مواد غذایی سبب افزایش جذب آهن آن می‌شود که اسفنج پخته یکی از مواد توصیه شده در این زمینه به شمار می‌رود.

وقتی شروع سرماخوردگی‌تان را احساس می‌کنید، بیشتر توصیه‌ها به خوردن مقادیر زیادی ویتامین C خلاصه می‌شوند. هرچند خوردن قرص‌ها و نوشیدنی‌های پر از ویتامین C احتمالاً ضرری برایتان ندارد، اما فایده چندانی هم نخواهد داشت. چرا؟ زیرا پژوهش پشت پژوهش نشان داده‌اند که ویتامین C در جلوگیری، درمان یا حتی تسریع بهبود سرماخوردگی بی‌تأثیر است. این دستاورد پژوهشی آن‌قدر قاطع است که برخی سازمان‌های غذا و داروی دنیا، دیگر ویتامین C را برای جلوگیری یا درمان سرماخوردگی توصیه نمی‌کنند.

اما اگر ویتامین C تأثیری بر سرماخوردگی ندارد، این باور از کجا آمده است؟ در واقع همه این باور برمی‌گردد به دانشمندی به نام لیتوس پاولینگ. باینکه پاولینگ ۲ جایزه نوبل در کارنامه خود دارد - یکی به خاطر کشفش در مورد پیوندهای شیمیایی و دومی به خاطر فعالیت‌هایش بر ضد جنگ‌افروزی هسته‌ای - اما در دهه ششم عمرش دچار علائق علمی عجیب‌وغریبی شد. آن زمان آقای پاولینگ به توصیه یک پزشک بی‌مجاز ولی خود خوانده شروع به مصرف افراطی ویتامین C. گاهی تا ۵۰ برابر مقدار مجاز روزانه کرد. او درجایی می‌گوید، به خاطر دارم که سرماخوردگی‌های متعدد سالانه که همه عمر از آنها رنج می‌بردم، دیگر اتفاق نمی‌افتادند. بعد از چند سال، مصرف ویتامین سی را به ۱۰ برابر، سپس ۲۰ برابر و در آخر ۳۰۰ برابر مقدار مجاز افزایش دادم؛ و حالا هجده هزار میلی‌گرم در روز مصرف می‌کنم.

او کتابی نوشت و مردم را دعوت به پیروی از روش خود کرد، طوری که در اواسط دهه هفتاد میلادی و به‌رغم پژوهش‌های علمی که مخالف نظر او بودند، ۵۰ میلیون آمریکایی از روش پیروی می‌کردند. سابقه علمی او باعث شد بسیاری مردم حرف‌های بی‌پایه و اساس را سرمشق قرار دهند.

آگهی احضار متهم از طریق دادسرا

نظر به اینکه لاله زار مختاری فرزند داود از طرف این دادسرا تحت تعقیب است و ابلاغ اوراق احضاریه به واسطه نامعلوم بودن محل اقامت او میسر نگردیده بدین وسیله در اجرای ماده ۱۱۵ قانون آیین دادرسی دادگاه‌های انقلاب و فرام فرام‌آوری مراتب به نامبرده ابلاغ تا در شعبه چهارم دادرسی دادرسی عمومی و انقلاب شهرستان کازرون به منظور پاسخگویی و دفاع از اتهام انتسابی حاضر شده و در صورت عدم حضور پس از یک ماه از تاریخ انتشار آگهی اقدام قانونی معمول و به موجب مواد ۲۱۷ و ۲۱۸ قانون فوق‌الاشعار اتخاذ تصمیم غیابی خواهد شد. ۱۳۹۴/م الف ۶/۱۹۰۶

دادیار شعبه چهارم دادرسی عمومی و انقلاب کازرون

آگهی ابلاغ اجرائیه

به موجب اجرائیه شماره ۷۲۴ - ۹۳ از ش ۴ مورخ ۹۳/۵/۱ صادره از شعبه چهارم شورای حل اختلاف کازرون که طی دادنامه شماره ۸۰۲ - ۹۲/۸/۲۹ قطعیت یافته محکوم علیه سیدعلی موسوی فرزند عبدالله محکوم است به پرداخت مبلغ پانصد هزار تومان و خسارت تأخیر تأدیه از تاریخ ۹۲/۲/۲۲ و هزینه دادرسی و نیم عشر اجرائیه در حق محکوم له هوشنگ فرخ مهر . بدینوسیله به نامبرده ابلاغ می‌شود طرف ده روز از تاریخ انتشار این آگهی نسبت به اجرای مفاد اجرائیه اقدام نماید والا برابر مقررات قانونی حکم مزبور اجرا خواهد شد. ۱۳۹۴/م الف ۶/۱۹۰۰

رییس شورای حل اختلاف شعبه چهارم کازرون

آگهی ابلاغ مفاد دادنامه کیفری

بدین وسیله به آقای مجتبی زالی فرزند محمد که به موجب دادنامه شماره ۱۲۵۲ - ۹۶۰۹۷۷۱۸۰۵۰۱۲۵۲ صادره در مورخه ۱۳۹۶/۸/۳۰ در پرونده کلاسه ۹۶۰۵۵۸ از ۱۰۲ به اتهام تحصیل مال از طریق نامشروع به تحمل هجده ماه حبس تعزیری و رد مال محکوم گردیده است ابلاغ می‌شود چنانچه نسبت به حکم صادره اعتراض دارند ظرف سی روز از تاریخ انتشار این آگهی درخواست خود را به این مرجع واقع در شهرستان کازرون شعبه ۱۰۲ دادگاه کیفری دو تسلیم نمایند. در غیر این صورت پس از انقضای مهلت مقرر طبق مقررات قانونی اقدام خواهد شد. ۱۳۸۶/م الف ۶/۱۹۰۱

رییس شعبه ۱۰۲ دادگاه کیفری دو کازرون

آگهی ابلاغ دادنامه حقوقی

بدینوسیله به آقای علی شجاع فرزند محمود مجهول‌المرکان که به موجب دادنامه شماره ۱۰۱۶ - ۹۶۰۹۹۷۷۱۸۰۲۰۱۰۱۶ صادره در مورخه ۹۶/۱۰/۲۷ به پرداخت مبلغ ۳۹۸/۹۰۳/۹۳ ریال اصل خواسته و هزینه دادرسی و خسارت تأخیر تأدیه از تاریخ درخواست تا يوم الوصول در حق شرکت بهاران کازرون به نمایندگی غلام حسین بالایی محکوم گردیده است ابلاغ می‌گردد که از تاریخ انتشار این آگهی بیست روز مهلت اعتراض و اخواهی دارد و پس از آن بیست روز مهلت تجدید نظر خواهی دارد درخواست خود را به دفتر شعبه دوم دادگاه کازرون تسلیم نماید در غیر این صورت برابر قانون اقدام خواهد شد. ۱۳۹۳/م الف ۶/۱۹۰۵

مدیر دفتر شعبه دوم دادگاه حقوقی کازرون

آگهی حصر وراثت

آقای بهزاد کیبیری فرزند مرحوم حاج احمد به شرح درخواستی که به کلاسه ۹۶۰۹۴۳ از ۴ این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت وراثت نموده و اعلام داشته که مرحوم احمد کیبیری فرزند مرحوم مهدی به شماره شناسنامه ۳۳۷۱۸۲۳۲۲ - ۱۳۱۷ صادره از کازرون در تاریخ ۱۳۹۶/۱/۱۴ در اقامتگاه دایمی خود شهرستان کازرون فوت نموده وراثت حین الفوت وی عبارتند از: ۱- خانم اختر کیبیری شماره ملی ۲۲۷۵۰۸ - ۳۳۷۰۲۲۷۵۰۸ کازرون زوجه متوفی ۲- بابک کیبیری شماره ملی ۲۳۷۱۹۸۲۲۷۱ - ۱۳۵۹ کازرون پسر متوفی ۳- بهمن کیبیری شماره ملی ۲۳۷۱۸۴۷۱۰ - ۱۳۴۲ کازرون پسر متوفی ۴- بیژن کیبیری شماره ملی ۲۳۷۰۴۴۴۹۶۱ - ۱۳۵۴ کازرون پسر متوفی ۵- بهزاد کیبیری شماره ملی ۲۳۷۰۴۴۴۹۵۳ - ۱۳۵۳ کازرون پسر متوفی ۶- مجتبی کیبیری شماره ملی ۲۳۷۰۴۸۸۶۴۶ - ۱۳۶۰ کازرون پسر متوفی ۷- زهره کیبیری شماره ملی ۲۳۷۰۴۰۴۵۶۶ - ۲۳۷۰ کازرون دختر متوفی ولاغیر

اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می‌نماید تا هرکسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه به این شورا مراجعه و تقدیم نماید والا گواهی صادر خواهد شد. ۱۳۸۷/م الف ۶/۱۹۰۳

زمانی بخش - رییس شعبه چهارم شورای حل اختلاف کازرون

آگهی حصر وراثت

آقای منصور پناهی دارای شناسنامه شماره ۲۱۶۰ به شرح دادخواست به کلاسه یک سیار از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان علی پناهی به شماره شناسنامه ۱۰ در تاریخ ۹۶/۶/۱۱ در اقامتگاه دایمی خود بدروند زندگی گفته ورثه حین الفوت آن مرحوم منحصر است به: ۱- مسعود پناهی فرزند علی به شماره شناسنامه ۱۸۴۱ پسر متوفی ۲- فاطمه جوکار فرزند رمضان به شماره شناسنامه ۱۰۸۶ همسر متوفی ۳- منصور پناهی فرزند علی به شماره شناسنامه ۲۱۶۰ پسر متوفی ۴- سعادت پناهی فرزند علی به شماره شناسنامه ۲۷۴۴ دختر متوفی ۵- مهدی فرزندعلی به شماره شناسنامه ۸۳ پسر متوفی ۶- معصومه پناهی فرزند علی به شماره شناسنامه ۲۱۶۱ دختر متوفی ۷- بدری پناهی فرزند علی به شماره شناسنامه ۱۲ دختر متوفی ۸- زهرا پناهی فرزند علی به شماره شناسنامه ۳۴۲۰ دختر متوفی ۹- صدیقه پناهی فرزند علی به شماره شناسنامه ۱۷۸ دختر متوفی

اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می‌نماید تا هرکسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه به این شورا مراجعه و تقدیم نماید والا گواهی صادر خواهد شد. ۱۳۸۵/م الف ۶/۱۸۹۹

شریعت - رییس شورای حل اختلاف شهر کنار تخته

آگهی ابلاغ وقت رسیدگی و دادخواست و ضمانت به آقای پرویز جاوید آل سندی

خواهان آقای استفندیار فرخ مهر دادخواستی به طرفیت خوانده آقای پرویز جاوید آل سندی به خواسته مطالبه مطرح که به این شعبه ارجاع و به شماره پرونده کلاسه ۹۶۰۹۹۸۸۸۳۳۰۰۵۱۲ شعبه هشتم شورای حل اختلاف ویژه خانواده کازرون ثبت و وقت رسیدگی مورخ ۱۳۹۶/۱۲/۸ ساعت ۱۵/۳۰ تعیین که حسب دستور دادگاه طبق موضوع ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی مدنی به علت مجهول‌المرکان بودن خوانده و درخواست خواهان مراتب یک نوبت در یکی از جراید کثیرالانتشار آگهی می‌گردد تا خوانده ظرف یک ماه پس از تاریخ انتشار آگهی به دفتر دادگاه مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود، نسخه ثانی دادخواست و ضمایم را دریافت و در وقت مقرر فوق رسیدگی در دادگاه حاضر گردد. ۱۳۸۳/م الف ۶/۱۹۰۰

شعبه هشتم شورای حل اختلاف ویژه خانواده کازرون

آگهی حصر وراثت

آقای غلامرضا نیاپور به شماره ملی ۲۳۷۰۴۷۶۶۷۲ کازرون به استناد شهادتنامه و گواهی فوت و فتوکی شناسنامه ورثه درخواستی به شماره ۹۶۰۹۴۵ از ۴ تقدیم این شورا نموده و چنین اشعار داشته که شادروان پویا نیاپور به شماره ملی ۵۳۴۴ - ۳۳۶۱۰۰۵۳۴۴ کازرون در تاریخ ۹۶/۹/۱۷ در اثر تصادف درگشته و ورثه حین الفوت وی عبارتند از: ۱- غلامرضا نیاپور فرزند یوسف به شماره ملی ۲۳۷۰۴۷۶۶۷۲ کازرون متولد ۱۳۵۸ پسر متوفی ۲- مریم آهون فرزند مسلم به شماره ملی ۱۳۷۱۹۰۱۲۱ - ۳۳۷۱۹۰۱۲۱ کازرون متولد ۱۳۶۵ مادر متوفی

اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می‌نماید تا هرکسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه به این شورا مراجعه و تقدیم نماید والا گواهی صادر خواهد شد. ۱۳۸۹/م الف ۶/۱۹۰۲

زمانی بخش - رییس شعبه چهارم شورای حل اختلاف کازرون

آگهی حصر وراثت

آقای قاسم ایمانی فرزند هاشم به شرح دادخواستی که به کلاسه - ۴ ش این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و اعلام داشته شادروان هاشم ایمانی فرزند خلیل به شماره ملی ۱۶۹۶۱۳ - ۳۳۷۰۱۳۱۷ کازرون در تاریخ ۹۶/۳/۸ در اقامتگاه دایمی خود شهرستان کازرون فوت نموده و وراثت حین الفوت آن مرحوم عبارتند از: ۱- مهدی ایمانی به شماره ملی ۲۳۷۰۴۸۵۵۳ - ۱۳۶۱ کازرون پسر متوفی ۲- محسن ایمانی به شماره ملی ۳۳۷۰۳۶۱۶۴ - ۱۳۴۶ کازرون پسر متوفی ۳- اکبرایمانی به شماره ملی ۲۳۷۰۲۵۷۷۱ - ۱۳۴۵ کازرون پسر متوفی ۴- قاسم ایمانی به شماره ملی ۳۳۷۱۸۳۴۶۵ - ۱۳۴۱ کازرون پسر متوفی ۵- شهناز ایمانی به شماره ملی ۳۳۷۰۴۲۹۸۳۶ - ۱۳۴۹ کازرون دختر متوفی ۶- مهناز ایمانی به شماره ملی ۳۳۷۰۴۲۹۸۴۴ - ۱۳۵۳ کازرون دختر متوفی ۷- اشرف ایمانی به شماره ملی ۳۳۷۰۳۲۸۰۹۶ - ۱۳۴۳ کازرون دختر متوفی ۸- محترم ایمانی به شماره ملی ۳۳۷۰۲۷۰۲۳۳ - ۱۳۳۷ کازرون دختر متوفی ولاغیر

اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می‌نماید تا هرکسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه به این شورا مراجعه و تقدیم نماید والا گواهی صادر خواهد شد. ۱۳۸۸/م الف ۶/۱۹۰۴

زمانی بخش - رییس شعبه چهارم شورای حل اختلاف کازرون