

### ضرب‌المثل‌های جهان

راه میانه راه طلایی است.

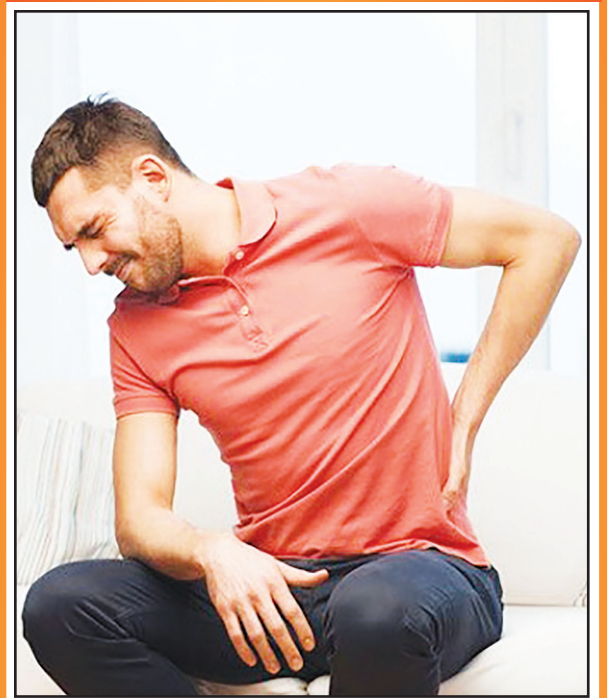
### سلامت



صفحه	۵
شماره	۲۳۶۵
سال	بیست و چهارم

لاتینی

### علت‌های تعجب آور، برای شروع درد



درد یک بیماری نیست؛ بلکه تنها زبان بدن برای نشان دادن شروع یک بیماری یا یک وضعیت پزشکی محسوب می‌شود. وای این که برای کاهش درد، داروهای مسکن گوناگونی در دسترس است و تجویز می‌شود، اما محرک‌هایی برای شروع انواع درد شناخته شده‌اند که بهتر است به جای تجویز مسکن، از آنها اجتناب شود. در اینجا ۶ محرک و ماشه اصلی شروع درد بیشتر معرفی شده است:

**بدبینی:** این حالت روانی ضمن این که منجر به استرس می‌شود، درد را نیز به همراه دارد. هیجان‌ناز و درد در یک ناحیه مشخص و یکسان در ممر حس می‌شود. به گفته محققان دانشگاه سان‌فرانسیسکو وقتی بدبین می‌شویم بجای تمرکز بر راه‌حل مشکل به وجود آمده بر نگرانی‌ها متمرکز می‌شویم. وقتی در این حالت قرار می‌گیرید ۱۰ دقیقه به خود زمان بدهید و به خود بگویید که آن مشکل را حل خواهید کرد.

**محل کار:** یکی از مضرت‌ترین و حتی کشنده‌ترین عوامل محیطی کار کردن با کامپیوتر برای مدت طولانی است.

بسیاری از افراد از عوارض نشستن طولانی‌مدت و کار با کامپیوتر آگاه نیستند. علاوه بر استراحت و انجام حرکات کششی بعد از هر ساعت کار با کامپیوتر، موقعت قرارگیری کامپیوتر و بدن شما از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردار است. عدم رعایت نکات مربوطه باعث ایجاد درد در دست‌ها و شانه‌های شما خواهد شد.

**پرخشگری و عصبانیت:** پرهیز از برون‌ریزی خشم باعث ایجاد انواع دردهای مزمن بخصوص در ناحیه کمر می‌شود. محققان با انجام تحقیقات بر روی افرادی که دچار کمردرد شده بودند دریافته‌اند که نگه‌داشتن خشم و عصبانیت درونی باعث ایجاد تنش در عضلات بدن بخصوص عضلات کمر خواهد شد. بهترین روش برای رهایی از این درد، صحبت کردن با دیگران و یا نوشتن مواردی است که باعث خشم شده‌اند. از نشانه‌های خشم و عصبانیت درونی سفت شدن فک، قرمز شدن صورت و تنفس سطحی و غیر عمیق است بنابراین لازم است در این حالت، وضعیت و حالات روحی خود را تغییر دهید.

**گوشی‌های هوشمند:** اگرچه تلفن همراه مزایای بسیاری دارد ولی در عین حال می‌تواند یکی از عوامل ایجاد درد باشد. قرار گرفتن تلفن همراه مابین شانه و گوش و انجام برخی کارها به هنگام صحبت کردن باعث ایجاد فشار عارضی بر گردن شده و در درازمدت باعث ایجاد درد می‌شود. اگر بیشتر از چند دقیقه با تلفن همراه صحبت می‌کنید بهتر است از هدست یا بلوتوث استفاده نمایید.

**کمبود خواب:** تقریباً می‌توان گفت، میزان خواب قبل از ظهور اینترنرت حدود ۹ ساعت بود که هم‌اکنون به حدود ۶ ساعت کاهش یافته است. بدن ما در هنگام خواب هورمون‌های رشدی می‌سازد که در ترمیم بافت‌های بدن و کاهش درد مؤثر است. تحقیقات جدید حاکی از آن‌اند افرادی که دارای کم‌خوابی یا خواب بی‌کیفیت هستند تا سه برابر دیگر افراد به دردهای مزمن دچار می‌شوند.

**تنهایی:** استرس و اضطراب یکی از مشکلات تنهایی و دل‌تنگی است؛ اما مطالعات مشخص نشان می‌دهد که تنهایی و دل‌تنگی باعث ایجاد دردهای مزمن خواهد شد؛ بنابراین بهتر است به‌جای تنها بودن در فعالیت‌های گروهی شرکت کرده و با افراد مختلف در ارتباط باشید.

### چگونه اضطراب به حافظه کمک می‌کند؟



مطالعه محققان دانشگاه واترلو نشان می‌دهد که اضطراب می‌تواند به افراد در به یاد آوردن وقایع کمک کند. به نقل از می‌دیال اکسپرس، این مطالعه که بر روی ۸۰ دانشجوی مقطع کارشناسی دانشگاه واترلو انجام شده، نشان می‌دهد که سطح قابل‌کنترل اضطراب می‌تواند به افراد در به یاد آوردن جزئیات وقایع کمک کند. این مطالعه همچنین نشان داد که وقتی سطح اضطراب بیش‌ازحد بالا می‌رود، می‌تواند منجر به رنگ‌آمیزی خاطرات شود. در اینجا افراد شروع به ارتباط عناصر خنثی از یک تجربه به زمینه منفی آن می‌کنند.

میرا فرناندز (Myra Fernandes) استاد دانشکده روانشناسی دانشگاه واترلو و یکی از نویسندگان این تحقیق گفت: افراد دارای سطح بالای اضطراب باید مراقب باشند. به‌نوعی، سطح مطلوبی از اضطراب وجود دارد که به نفع حافظه است، اما از تحقیقات دیگر متوجه می‌شویم که سطح بالای اضطراب می‌تواند افراد را به‌جایی برساند که بر خاطرات و عملکرد آنها تأثیر بگذارد.

نیمی از شرکت‌کنندگان به‌طور تصادفی برای یک گروه آموزش رمزگشایی عمیق تعیین شدند درحالی‌که نیمه دیگر به‌صورت تصادفی برای یک گروه رمزگشایی سطحی تعیین شدند. تمام شرکت‌کنندگان درجات استرس اضطراب افسردگی را گذرانده‌اند.

محققان دریافته‌اند که افراد دارای سطح اضطراب بالا، حساسیت بالاتری نسبت به تأثیرات زمینه احساسی بر حافظه خود نشان دادند.

کریستوفر لی (Christopher Lee) دانشجوی دکتری روانشناسی دانشگاه واترلو گفت: فکر کردن در مورد حوادث عاطفی و یا حوادث منفی ممکن است نگرش شما را منفی سازد. فرناندز افزود: این موضوع برای آموزگاران مهم است که توجه داشته باشند عوامل فردی می‌تواند در به یاد آوردن امور که آنها آموزش می‌دهند، تأثیر بگذارد.

### چرا نباید ایستاده آب خورد؟



شاید برای شما هم اتفاق افتاده باشد که پدر یا مادر یا قدیمی‌ترها در هنگام نوشیدن آب به شما بگویند که بنشینید و آب بخورید. از آنجایی‌که این مسئله برای خود من هم اتفاق افتاده! تصمیم گرفتم تا از نظر علمی صحت‌وسقم این قضیه را بررسی کنم هرچند که ذره‌ای امید نداشتم که خطر ایستاده آب خوردن جدی باشد.

**چرا شما باید بنشینید و آب بخورید؟**

ایستاده آب خوردن چه مضراتی دارد؟ حالا با ما باشید تا جواب آن‌ها را به شما بگوییم.

دربراره نحوه صحیح نوشیدن آب، دستورالعمل‌های خاصی در طب سنتی ذکر شده و اهمیت این مسئله تا جایی است که در کلام ائمه نیز احادیثی در این باره ذکر شده که در ادامه دو حدیث درباره نحوه نوشیدن آب آمده است.

حضرت علی علیه‌السلام فرمودند: «از ایستاده آب خوردن پرهیزید که باعث دردی می‌شود که درمان ندارد مگر اینکه خدای عزوجل بیهودی ببخشد.» (علل الشرایع ۶۶۵)

امام صادق علیه‌السلام با تکیه‌ک میان نوشیدن آب در شب و روز در حقیقت سخن حضرت امیرالمؤمنین علیه‌السلام را تفسیر کرده و می‌فرمایند: «ایستاده آشامیدن آب در روز، غذا را گوارا می‌سازد و ایستاده آشامیدن آب در شب، زرداب می‌آورد.»

همچنین درجایی نیز می‌فرمایند: «آشامیدن آب در شب قدرت افزون‌تر و تندرسی بیشتر است.» (الکافی ج ۶ ص ۳۸۳)

خطر جدی در کمین من و همه کسانی است که عادت به ایستاده آب خوردن دارند. از نظر علمی نوشیدن آب به‌صورت ایستاده باعث ایجاد ضربه شدید به انتهای مری شده و در طولانی‌مدت افسکتر التهابی مری و ابتدای معده شل و سفت می‌شود. در نهایت این اتفاق منجر به یک بیماری به نام GERD (بیماری رفلاکس مری) می‌شود.

### مهارت‌هایی که آینده تحصیلی را شکل می‌دهند؟



بر اساس گزارش مجمع جهانی اقتصاد، کودکان چنانچه بخوانند در نیروی کار آینده جایی داشته باشند، باید مهارت‌های عاطفی و اجتماعی را یاد بگیرند.

تحقیقات نشان می‌دهد اقتصاد دیجیتال نیروی کار را متحول می‌کند و مهارت‌هایی مانند همکاری، برقراری ارتباط و حل مسائل با مکانیزه شدن نقش‌های سنتی، اهمیت بیشتری پیدا خواهند کرد. هم‌اکنون انتظار می‌رود بیش از نیمی از کودکانی که وارد مدرسه می‌شوند، وارد مشاغلی شوند که در حال حاضر وجود ندارند و بنابراین در آینده سازگار پذیری به یک مهارت کلیدی تبدیل خواهد شد.

**SEL به چه معناست؟**

مهارت‌های یادگیری عاطفی و اجتماعی (SEL) توانایی‌هایی هستند که خارج از مهارت‌های سوادآموزی مانند خواندن، نوشتن و ریاضیات قرار دارند. مهارت‌های SEL امکان خلاقیت، حل مشکل و برقراری ارتباط را فراهم می‌کنند و در بطن خود دارای تعاملات اجتماعی هستند.

از میان ۱۶ مهارتی که در گزارش مجمع جهانی اقتصاد برای قرن بیست و یکم ضروری شمرده‌شده‌اند، ۱۲ مورد از آنها مهارت‌های SEL هستند.

#### فناوری استفاده کنیم؟

گرچه مدارس نیازمند توسعه مهارت‌های بین شخصی هستند، فناوری نقش مهمی برای ایفا کردن دارد. فناوری می‌تواند یادگیری را شخصی کند، آنچه را که سر کلاس درس رخ می‌دهد، تکمیل کند و دسترسی به یادگیری را برای افرادی مهیا کند که دارای فرصت‌های تحصیلی ناکافی هستند.

فناوری‌های موجود مانند بازی‌های ویدیویی تعدادی از این بازاها نوعی درک کردن روابط ظریف بین سیستم‌های اقتصادی، تاریخی و جغرافیایی را توسعه می‌دهند که تمدن‌ها را شکل داده‌اند. تعدادی از این بازی‌ها نیز مهارت‌های SEL از قبیل همکاری، خلاقیت و حل مسائل را تقویت می‌کنند.

تحقیقات جدید نشان می‌دهد اقتصاد دیجیتالی نیروی کار را متحول می‌کند و مهارت‌هایی مانند همکاری، برقراری ارتباط و حل مسائل با مکانیزه شدن نقش‌های سنتی، اهمیت بیشتری پیدا خواهند کرد.

فناوری‌های یادگیری مانند ابزارهای پوشیدنی، برنامه‌های نرم‌افزاری و واقعیت مجازی نیز می‌توانند چنین مهارت‌هایی را ارتقا دهند. ابزار پوشیدنی هم‌اکنون برای کمک کردن به دانش آموزان جهت مدیریت کردن احساسات و ایجاد مهارت‌های ارتباطی به کار می‌روند و درحالی‌که واقعیت مجازی را می‌توان برای ایجاد مؤلفه‌هایی به کاربرد که کنجکاوی را ترغیب و تفکر بحرانی را ارتقا می‌بخشد.

در این بین، سرمایه‌گذاران به پتانسیل فناوری

#### مشکل کجاست؟

تحصیلی علاقه نشان داده‌اند و سرمایه‌گذاری بخش خصوصی بر روی فناوری‌های تمامی گروه‌های سنی در سطح دنیا از ۱.۵ میلیارد دلار در سال ۲۰۱۱ به ۴.۵ میلیارد دلار در سال ۲۰۱۵ رسید.

علی‌رغم این نوع سرمایه‌گذاری‌ها، گزارش مجمع جهانی اقتصاد نشان می‌دهد دلایل فراوانی وجود دارند مبنی بر این‌که SEL در توسعه سیاست تحصیلی از اولویت کافی برخوردار نیست.

هم‌اکنون آگاهی محدودی درباره مهارت‌های SEL و فواید آن وجود دارد و بنابراین اولویت‌بخشی به چنین مهارت‌هایی کافی نیست. همچنین منابع و بودجه کمی در این زمینه وجود دارد و بنابراین عرضه برنامه‌های SEL و محصولات آن ناکافی است.

در مجموع، این مشکلات مانع از توسعه مهارت‌های عاطفی و اجتماعی برای آینده می‌شود. چنانچه دانش آموزان می‌خواهند که در آینده در نیروی کار جایی داشته باشند، شرکت‌ها، والدین، معلمان، سیاست‌گذاران، توسعه‌گران فناوری، سازمان‌های جهانی، سرمایه‌گذاران و همچنین محققان باید بر موانع موجود بر سر این راه غلبه کنند.

دانش آموزان امروزی باید به مهارت‌های SEL به همراه آموزش آکادمیک سنتی مجهز شوند تا در بازارهای آینده توان رقابت داشته باشند. آن‌ها با یادگرفتن مهارت‌های SEL از شرکت‌ها، اقتصاد و جامعه آینده و همچنین افراد منفعت خواهند برد.

#### چگونه این مهارت‌ها را آموزش دهیم؟

سر کلاس‌های درس، مهارت‌های SEL می‌تواند با کار گروهی، بحث، درس دادن شاگرد به شاگرد و حل مسائل آموزش داده شوند. پروژه و یادگیری مبتنی بر پرسش نیز می‌تواند به کودکان در یادگرفتن چگونگی تفکر کردن، استفاده از فناوری و حل مسائل کمک کنند.

در بیرون از کلاس درس، والدین و مددکاران می‌توانند کودکان را تشویق کنند که مهارت‌های SEL را توسعه دهند و این کار را از طریق مشارکت کردن در تحصیل کودک و ارائه محیطی امن و پرورش‌دهنده انجام دهند.

فعالیت‌های خارج از برنامه مانند ورزش و موسیقی نیز توانایی آموزش دادن مهارت‌های SEL به کودکان را دارند.

#### آیا این بدین معناست که در مدارس کمتر از

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی	آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رأی شماره ۲۸۴/۰۲۸۴ - ۱۳۹۷۰۳۱۱۰۳۴۰۰۰۴۵ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۴ تصرفات مالکانه بلاعراض متقاضی خانم شادیل زارع فرزند عوضعلی به شماره شناسنامه ۸۷ صادره از مردوست در اعنایی شناسنامه یک باب ساختمان به مساحت ۲۰۹/۱۱ مترمربع احداثی در یک قطعه زمین وقتی پلاک ۴۳ واقع در قطعه ۳ بخش ۲۵ فارس شهرستان مهر شهر اسیر که به موجب اعلامیه شماره ۱۳۹۶۰۱۲۰۰۰۵۹۶۳۷۳ مورخ ۹۶/۰۲/۲۴ شعبه اول اجرای احکام مدنی دادگستری شهرستان مهر محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مرجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت تقاضای عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. <p>تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۷/۰۳/۱۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۷/۰۴/۰۳ م/ الف ۲۶۹۹۷/۱۶۴۰۹</p>	برابر رأی شماره ۲۸۴/۰۲۸۴ - ۱۳۹۷۰۳۱۱۰۳۴۰۰۰۴۵ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۴ تصرفات مالکانه بلاعراض متقاضی خانم شادیل زارع فرزند عوضعلی به شماره شناسنامه ۸۷ صادره از مردوست در اعنایی شناسنامه یک باب ساختمان به مساحت ۲۰۹/۱۱ مترمربع احداثی در یک قطعه زمین وقتی پلاک ۴۳ واقع در قطعه ۳ بخش ۲۵ فارس شهرستان مهر شهر اسیر که به موجب اعلامیه شماره ۱۳۹۶۰۱۲۰۰۰۵۹۶۳۷۳ مورخ ۹۶/۰۲/۲۴ شعبه اول اجرای احکام مدنی دادگستری شهرستان مهر محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مرجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت تقاضای عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. <p>تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۷/۰۳/۱۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۷/۰۴/۰۳ م/ الف ۲۶۹۹۷/۱۶۴۰۹</p>

خلیل شاکری - رییس ثبت اسناد و املاک شهرستان مهر

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی	آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رأی شماره ۲۸۴/۰۲۸۴ - ۱۳۹۷۰۳۱۱۰۳۴۰۰۰۴۵ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۴ تصرفات مالکانه بلاعراض متقاضی آقای کرامت اله کرانی قبادلو فرزند ولی به شماره شناسنامه ۳۲۲ صادره از اقلید در شناسنامه یک باب خانه به مساحت ۳۳۰/۶۰ مترمربع پلاک ۶۵ فرعی از ۹۸۴ اقلید در بخش ۳ شیراز واقع در پلاک ۸۹۴ اصلی واقع در بخش ۳ شیراز خریداری از مالک رسمی ورثه مرحوم ولی هاشم پور اردکانی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت تقاضای عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. <p>تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۷/۰۳/۱۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۷/۰۴/۰۳ م/ الف ۲۶۹۹۷/۱۶۴۰۹</p>	برابر رأی شماره ۲۸۴/۰۲۸۴ - ۱۳۹۷۰۳۱۱۰۳۴۰۰۰۴۵ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۴ تصرفات مالکانه بلاعراض متقاضی آقای کرامت اله کرانی قبادلو فرزند ولی به شماره شناسنامه ۳۲۲ صادره از اقلید در شناسنامه یک باب خانه به مساحت ۳۳۰/۶۰ مترمربع پلاک ۶۵ فرعی از ۹۸۴ اقلید در بخش ۳ شیراز واقع در پلاک ۸۹۴ اصلی واقع در بخش ۳ شیراز خریداری از مالک رسمی ورثه مرحوم ولی هاشم پور اردکانی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت تقاضای عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. <p>تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۷/۰۳/۱۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۷/۰۴/۰۳ م/ الف ۲۶۹۹۷/۱۶۴۰۹</p>

غلامحسین ریسی - رییس ثبت اسناد و املاک منطقه ۴ شیراز