

سخن بزرگان

برای به دست آوردن عشق مبارزه کنید، اما هیچوقت عشق را گدایی نکنید.

گابریل گارسیا مارکز

سلامت



برای فکر کردن در مورد اهدای عضو دارند. قیادی با تأکید بر اینکه ارگان‌های بدن بیمار مرگ مغزی ساعت‌به‌ساعت از بین می‌رود، تصریح کرد: پیوند ریه‌ها در ۲۴ ساعت اول مرگ مغزی بیمار ممکن است.

وی ادامه داد: در ۴۸ ابتدایی پس از مرگ مغزی قلب بیمار قابلیت پیوند دارد و پس از هفت روز عملاً ارگانی برای پیوند باقی نمی‌ماند، زیرا مغز که از بین رفته صدها نوع سم تولید می‌کند و بدن را تبدیل به حوضچه سمی می‌کند که دیگر امکان اهدا عضو وجود نخواهد داشت.

نایب‌رئیس انجمن اهدای عضو ایرانیان در چند ساعت برای اهدای عضو بیمار مرگ مغزی زمان وجود دارد، افزود: از وقتی که مرگ مغزی تأیید می‌شود بیمار ۱۴ روز به دستگاه‌های اکسیژن رسان جواب می‌دهد، اما این به این معنی نیست خانواده ۱۴ روز فرصت

مدت زمان پیوند عضو

از بیماران مرگ مغزی

چقدر است؟

نایب‌رئیس انجمن اهدای عضو ایرانیان بایان اینکه به‌صورت میانگین سالی شش هزار نفر دچار مرگ مغزی می‌شوند، گفت: نیمی از مرگ مغزی‌ها قابلیت اهدا دارند، اما با کمال تأسف کمتر از هزار نفر به اهدا می‌رسند.

وی در پاسخ به این سؤال که چند روز باقی می‌ماند، برای اهدای عضو بیمار مرگ مغزی زمان وجود دارد، افزود: از وقتی که مرگ مغزی تأیید می‌شود بیمار ۱۴ روز به دستگاه‌های اکسیژن رسان جواب می‌دهد، اما این به این معنی نیست خانواده ۱۴ روز فرصت

شایع‌ترین هشدارهای بدن که از بیماری‌های خطرناک خبر می‌دهند

این امر دخیل باشد. درد انگشت انگشتان ضخیم و حساس می‌تواند نشانه‌ای از سرطان ریه باشد. هنگامی که تومورهای ریه ایجاد می‌شوند، برخی مواد شیمیایی را وارد جریان خون می‌کنند که باعث تحریک رشد بافت در زیر ناخن انگشت و نوک انگشتان ایجاد درد می‌شوند. اگر این علائم را دارید، حتماً به پزشک مراجعه کنید.

زرد شدن پوست و سفیدی چشم‌ها

زرد شدن زردروی پوست یا روی سفیدی چشم نازک شدن ابروها می‌تواند نشانه کم کاری تیروئید باشد. اگر غده تیروئید به درستی کار نکند، ممکن است هورمون خاصی بیش‌ازحد ترشح شود یا به‌اندازه کافی ایجاد نشود. هر دو حالت باعث ریزش موهای بدن از جمله ابروها می‌شوند که جایگزین هم نمی‌شود.

جوشی که بهبود نمی‌یابد
همه ما هرچند وقت یک‌بار جوش می‌زنیم، اما برخی از ما خوش‌شانس‌تر از سایرین هستیم. به‌طورمعمول جوش‌ها به دلیل منافذ محدودشده ایجاد می‌شوند. بااین‌حال اگر یک جوش کوچک در بدنتان ایجاد شده است که هفته‌ها از بین نمی‌رود و به‌راحتی خونریزی می‌کند، باید آن را بررسی کنید؛ زیرا این ممکن است نشانه‌ای از سرطان سلول‌های پایه‌ای پوست باشد.

اگرچه بسیار ترسناک به نظر می‌رسد، اما این نوع از سرطان پوست کمترین خطر را دارد و شیوع پیدا نمی‌کند و می‌تواند نسبتاً سریع درمان شود، به‌خصوص اگر زود تشخیص داده شود.

رشد غیرمعمول مو در خانم‌ها
اگر به‌طور ناگهانی مو در نواحی‌ای مانند بالای لب، اطراف چانه یا برخی مناطق غیرمعمول شروع به رشد کند، می‌تواند نشانه‌ای از سندروم تخمدان پلی کیستیک (PCOS) باشد که در آن تخمدان‌ها به دلیل عدم تعادل هورمونی بزرگ می‌شوند. به خاطر داشته باشید که ژنتیک هم می‌تواند در

برخی تغییرات ظاهری در بدن ممکن است ساده به نظر برسند، اما زنگ خطری برای سلامتی شما هستند و باید به آن توجه کنید. به گزارش جام جم آنلاین از باشگاه خبرنگاران جوان، پزشکان می‌گویند هرچه افراد زودتر در مورد هشدارهای بدنی بدانند، درمان آسان‌تر خواهد بود و در بعضی موارد تشخیص زودهنگام ممکن است زندگی فرد را نجات دهد. در اینجا با برخی از این علائم هشداردهنده آشنا می‌شوید.

زبان پیچ‌خورده
حالتی است که در آن به نظر می‌رسد زبان بزرگتر از فک پایین است. این حالت معمولاً در اثر تورم ایجاد می‌شود و می‌تواند نشانه‌ای از یک بیماری باشد، هرچند گاهی بدون مراجعه به پزشک و در کم‌آبی می‌تواند به‌راحتی برطرف شود؛ اما اگر علائم دیگری مانند درد، گرفتگی، ریزش مو، فشارخون پایین و کبودی را به همراه داشته باشد، ممکن است نشانه‌ای از اختلال تیروئید باشد.

خطوط سیاه‌روی ناخن‌ها
ناخن‌ها اغلب می‌توانند در مورد سلامتی ما چیزهای زیادی را بیان کنند. برخی از افراد به‌طور طبیعی ناخن‌های بسیار ضخیم یا نازک دارند اما اگر متوجه تغییر در ساختار یا رنگ آنها شدید، باید آن را بررسی کنید. خطوط عمودی تیره یکی از آن‌هاست و می‌تواند نشانه‌ای از ملائوما باشد. اگر به یاد نمی‌آورید که به ناخن خود صدمه‌ای وارد کرده‌اید، حتماً باید توسط یک متخصص بررسی شود.

تیرگی و ضخیم شدن پوست
اگر تکه‌های قهوه‌ای یا زردروی پوست خود مشاهده کرده‌اید که کمی متورم و مخملی هستند، این ممکن است نشانه‌ای از دیابت نوع دو باشد و قطعاً باید زودتر از موعد این موضوع را بررسی کنید. احتمالاً بدن شما به انسولین پاسخ نمی‌دهد.

جوش‌های روی خط فک و چانه
در زیرپوست غدد ریزی وجود دارد که



گرما یا سرما؟ کدام یک برای تسکین درد عضلات بهتر است؟



استفاده از کمپرس سرد بلافاصله پس از ورزش می‌تواند روند التهاب را کند کرده و درد را کاهش دهد. به‌طور خاص، سرما درمانی به نظر می‌رسد در بهبود مفاصل متورم یا ملتهب مؤثر عمل می‌کند.

به گزارش جام جم آنلاین از سلامت نیوز، در شرایطی که افراد اغلب از گرما و سرما برای تسکین درد و تسریع روند بهبودی آسیب‌دیدگی‌ها استفاده می‌کنند، باید توجه داشت که این دو روش درمانی برعکس یکدیگر عمل می‌کنند؛ زیرا گرما جریان خون را افزایش می‌دهد، در شرایطی که سرما موجب کاهش آن می‌شود.

به گزارش س‌نت، استفاده از گرما و سرما برای تسکین دردهای عضلانی روشی رایج است، اما این‌که چه زمانی از کدام یک از آنها باید استفاده کرد، اهمیت دارد. چه زمانی از سرما درمانی استفاده کنیم؟

سرما درمانی که به نام کرایوتراپی نیز شناخته می‌شود، جریان خون به بخش آسیب‌دیده را کاهش می‌دهد. بر همین اساس است که افراد از بسته‌های یخ استفاده می‌کنند. بسته یخ جریان خون به محل تحت تأثیر قرارگرفته را کاهش می‌دهد و شدت کبودی اجتناب‌ناپذیر ناشی از آسیب‌دیدگی را کاهش می‌دهد.

اما سرما چگونه بر درد عضله تأثیر می‌گذارد؟ سرما درمانی با کاهش جریان خون موجب کاهش التهاب، تورم و آسیب بافتی می‌شود.

زمانی که ورزش می‌کنید، عضلات شما آسیب‌دیدگی‌ها و پارگی‌های ریز را تجربه می‌کنند که به بروز التهاب، انباشت مایع و برخی موارد دیگر منجر شده و احساس درد در عضله را به همراه دارد.

استفاده از کمپرس سرد بلافاصله پس از ورزش می‌تواند روند التهاب را کند کرده و درد را کاهش دهد. به‌طور خاص، سرما درمانی به نظر می‌رسد در بهبود مفاصل متورم یا ملتهب مؤثر عمل می‌کند.

بدون در نظر گرفتن نوع آسیب‌دیدگی، پارگی‌های ریز یا موارد دیگر، سرما درمانی بهتر است طی ۴۸ ساعت پس از یک آسیب‌دیدگی به کار گرفته شود. از اقداماتی که می‌توانید مدنظر قرار دهید: یک بسته یخ یا کمپرس سرد را در یکپارچه نازک پیچیده و روی موضع قرار دهید تا از سرمازدگی موضعی پیشگیری

می‌کنید. در نظر گرفتن نوع آسیب‌دیدگی، پارگی‌های ریز یا موارد دیگر، سرما درمانی بهتر است طی ۴۸ ساعت پس از یک آسیب‌دیدگی به کار گرفته شود. از اقداماتی که می‌توانید مدنظر قرار دهید: یک بسته یخ یا کمپرس سرد را در یکپارچه نازک پیچیده و روی موضع قرار دهید تا از سرمازدگی موضعی پیشگیری

در برخی موارد باید مراقبت استفاده از گرما باشید: گرما بهترین گزینه برای درمان دردهای با تأخیر عضله به نظر می‌رسد، اما معمولاً برای درمان آسیب‌دیدگی‌ها خوب نیست. اعمال گرما بر یک آسیب‌دیدگی تازه می‌تواند روند التهاب را تسریع کرده و حتی به درد بیشتر منجر شود.

از اقداماتی که می‌توانید مدنظر قرار دهید: از وان حاوی آب گرم استفاده کنید؛ از پدهای گرمایی الکتریکی استفاده کنید؛ به سونا یا اتاق بخار بروید؛ ماساژ سنگ‌داغ دریافت کنید.

سرما و گرمای متناوب
بسیاری از ورزشکاران از متضاد درمانی (contrasting therapy) -استفاده از سرما و گرما به‌طور متناوب- برای کاهش درد عضلات استفاده می‌کنند.

روش کار این‌گونه است که ابتدا جریان خون در بخش تحت تأثیر قرارگرفته با سرما کاهش می‌یابد و بلافاصله پس‌از آن با اعمال گرما جریان خون افزایش می‌یابد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که متضاد درمانی در کاهش درد عضلانی مؤثر است، اما کارایی بیشتری نسبت به دیگر تکنیک‌های ریکاوری ندارد. به‌طور همزمان اسیدلاکتیک حذف می‌شود که برای بهبودی عضله ضروری است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که گرما درمانی می‌تواند درد را تأخیر به‌تنبهایی کارایی لازم را داشته باشد، ازاین‌رو، آنها را نباید به‌عنوان گزینه درمان اصلی برای درد در نظر گرفت. در عوض، گرما و سرما باید بخشی از رژیم بهبودی چندجانبه شما باشند.

در مصرف تخم‌مرغ هوشیار باشید

نظرات متفاوتی در مورد مصرف تخم‌مرغ وجود دارد.

به گزارش جام جم آنلاین از ایسنا، پس‌ازآنکه در سال ۲۰۱۸ مطالعه‌ای انجام گرفت و نشان داد مصرف یک عدد تخم‌مرغ در روز برای افراد سالم مفید است، نتایج مطالعه انجام شده در سال ۲۰۱۹ نشان داد که مصرف این میزان تخم‌مرغ با خطر بروز بیماری‌های قلبی-عروقی و مرگ زودهنگام مرتبط است. به گفته متخصصان، تغذیه در مصرف تخم‌مرغ تنها باید تعادل را رعایت کرد. درحالی‌که تخم‌مرغ حاوی کلسترول است، کلسترول و چربی اشباع شده موجود در گوشت مضرتر از تخم‌مرغ است. همچنین نتایج برخی مطالعات حاکی از آن است که مصرف کمتر از سه تخم‌مرغ در هفته خطری را متوجه سلامت نمی‌کند.



آگهی حصر وراثت

خانم جان بی بی صالحی مشتاقی فرزند مرحوم محمدطاهر به شرح درخواستی که به کلاس ۹۸۰۵۶۴ این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی انحصار وراثت نموده و اعلام داشته که مرحوم سمینر صالحی فرزند مرحوم محمدطاهر به شماره ملی ۲۳۷۲۱۱۳۶۵۸ - ۱۳۱۸ صادره از کازرون در تاریخ ۱۳۹۸/۶/۲ در اقامتگاه دایمی خود شهرستان کازرون فوت نموده و وارثین حین الفوت وی عبارتند از: جان بی بی صالحی مشتاقی به شماره ملی ۲۳۷۰۹۳۳۰۵۴ - ۱۳۰۹ کازرون خواهر ابوبینی متوفیه ولاعبر

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 طرف یک ماه به این شورا مراجعه و تقدیم نماید والا گواهی صادر خواهد شد. ۸/۵۸۹ م/۴۱۳

زمانی بخش
رییس شعبه چهارم شورای حل اختلاف کازرون

شناسنامه و کارت خودروی پژو ۲۰۶ مدل ۱۳۸۳ به شماره موتور ۱۴۸۲۴۵۹۲ و شماره شاسی ۸۳۶۴۵۶۸۲ و شماره پلاک ۱۱۸ ص ۱۸ ایران ۷۳ متعلق به نگار قناعتی به شماره ملی ۲۳۶۰۳۷۳۵۴۴ مفقود شده و فاقد اعتبار می‌باشد. ۸/۵۹۰

آگهی حصر وراثت

خانم سمیرا خلیفه به شماره ملی ۲۳۷۲۵۴۰۷۷۷ کازرون به استناد شهادتنامه و گواهی فوت و فتوایی شناسنامه ورثه درخواستی به شماره ۹۸۰۵۶۳۴ ش تقدیم این شورا نموده و چنین اشعار داشته که شادروان خلیفه خلیفه به شماره ملی ۲۳۷۱۱۰۱۰۹۵ کازرون در تاریخ ۹۸/۴/۲۴ در اقامتگاه دایمی خود درگذشته ورثه حین الفوت وی عبارتند از: ۱- پروانه احمدنژاد فرزند عبدالنبی به شماره ملی ۲۳۷۰۳۷۷۰۴۶ همسر متوفی ۲- امیدرضا خلیفه فرزند خلیفه به شماره ملی ۲۳۶۰۴۰۲۴۸۱ پسر متوفی ۳- صدیقه خلیفه فرزند خلیفه به شماره ملی ۲۳۷۲۴۴۴۰۰۱ دختر متوفی ۴- سمانه خلیفه فرزند خلیفه به شماره ملی ۲۳۷۷۴۸۶۴۴۶ دختر متوفی ۵- لیلا خلیفه فرزند خلیفه به شماره ملی ۲۳۷۰۳۷۳۷۴ دختر متوفی ۶- سمیرا خلیفه فرزند خلیفه به شماره ملی ۲۳۷۲۵۴۰۷۷۷ 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 طرف یک ماه به این شورا مراجعه و تقدیم نماید والا گواهی صادر خواهد شد. ۸/۵۸۸ م/۴۱۲

زمانی بخش
رییس شعبه چهارم شورای حل اختلاف کازرون

یا عوارض جسمی دیگر زوج صاحب فرزند نشود. ۱۱. در صورتی که زوج مفقودالثر شود و ظرف شش ماه پس از مراجعه زوجه به دادگاه پیدا نشود. ۱۲. زوج همسر دیگری بدون رضایت زوجه اختیار کند یا به تشخیص دادگاه نسبت به همسران خود اجرای عدالت نکند. **هدایای ازدواج جز اموال زن است** لایا قرداغی وکیل پایه دادگستری درباره شروط ازدواج اظهار کرد: اگر زوج به یکی از شرایط ۱۲گانه گفته شده عمل نکند، در آن زمان زوجه می‌تواند درخواست طلاق را به دادگاه ارائه دهد. او درباره شرایط نامزدی بیان کرد: نامزدی هیچ شرطی ندارد، زیرا خطبه عقد هنوز جاری نشده است. این وکیل پایه‌یک دادگستری درباره پس گرفتن هدایای نامزدی گفت: تا قبل از عقد زوج و زوجه می‌توانند هدایایی که به یکدیگر داده‌اند را پس بگیرند، اما پس از جاری شدن خطبه عقد زوج نمی‌تواند هدایای داده شده به زوجه را پس بگیرد، زیرا پس از عقد این هدایا جزء املاک زن محسوب می‌شود.

شروط ازدواج چیست؟

یک وکیل دادگستری درباره شروط ضمن عقد ازدواج و شرح چگونگی پس گرفتن هدایای نامزدی توضیحاتی داد. به گزارش جام جم آنلاین از باشگاه خبرنگاران جوان، تنظیم سند ازدواج مشروط به شروط مختلفی است و هنگام ثبت عقد ازدواج باید به این نکات توجه بسیار زیادی شود، البته این شروط بیشتر در حوزه طلاق است تا ازدواج. **شروط ازدواج به شرح زیر است:**

۱. استتکاف شوهر از دادن نفقه زن به مدت شش ماه به هر عنوان و عدم امکان الزام او به تأیید نفقه و همچنین در موردی که شوهر سایر حقوق واجبه زن را به مدت شش ماه وفا نکند و به‌اجبار ایفا هم ممکن نباشد.
۲. سوءرفتار و یا سوءمعاشرت زوج به حدی که ادامه زندگی را برای زوجه غیرقابل تحمل کند.
۳. ابتلای زوج به امراض صعب‌العلاج به‌نحوی که دوام زناشویی برای زوجه مخاطره‌آمیز باشد.
۴. جنون زوج در مواردی که فسخ نکاح شرعاً ممکن نباشد.
۵. عدم رعایت دستور دادگاه در مورد منع اشتغال زوج به شغلی که طبق نظر دادگاه صالح منافی با مصالح خانوادگی و حیثیت زوجه باشد.
۶. محکومیت شوهر به‌حکم قطعی به مجازات

پنج سال حبس یا بیشتر یا به جزای نقدی که برائت عجز از پرداخت منجر به پنج سال بازداشت یا به حبس و جزای نقدی شود که مجموعاً منتهی به پنج سال یا بیشتر بازداشت شود و حکم مجازات در حال اجرا باشد. ۷. ابتلای زوج به هرگونه اعتیاد مضرى که به تشخیص دادگاه به اساس زندگی خانوادگی خلل آورد و ادامه زندگی برای زوجه دشوار باشد. ۸. زوج زندگی خانوادگی را بدون عذر موجه ترک کند. تشخیص ترک زندگی خانوادگی تشخیص عذر موجه با دادگاه است و یا شش ماه متوالی بدون عذر موجه از نظر دادگاه غیبت نکند. ۹. محکومیت قطعی زوج در اثر ارتکاب جرم و انجام هرگونه مجازات اعم از حد و تعزیر در اثر ارتکاب جرمی که مغایر باحیثیت خانوادگی و شئون زوجه باشد. تشخیص اینکه مجازات مغایر باحیثیت و شئون خانوادگی است، با توجه به وضع و موقعیت زوجه و عرف و موازین دیگر با دادگاه است. ۱۰. در صورتی که پس از گذشت پنج سال زوجه از شوهر خود به جهت عقیم بودن و