



تاریخ	۳
مهر	۱۳۹۸
چهارشنبه	

سخن بزرگان

تواضع بی جا آخرین حد تکبر است.

لابرویر

صفحه	۵
شماره	۲۶۱۸
سال	بیست و پنجم

سلامت



دی ۳) خاموش شده بود نبودند. دانشمندان سپس با کمک مهندسی ژنتیک موش‌هایی متولد کردند که این پروتئین در آنها تولید نمی‌شد. به گزارش شبکه خبری بی‌بی‌سی، یان کارت، دانشیاری از دانشگاه استنفورد در این باره می‌گوید: فقدان این ژن موش را کاملاً در برابر آلودگی به این ویروس مصون کرد. این مطالعه که نتایج آن در نشریه «نیچر میکروبیولوژی» چاپ شده نشان داد که موش‌ها به‌رغم دست‌کاری ژنتیکی و فقدان این پروتئین در سراسر طول عمر، کاملاً سالم بودند. هدف محققان این نیست که انسان را از نظر ژنتیکی اصلاح کنند بلکه آنها می‌خواهند دارویی بیابند که می‌تواند موقتاً تولید این پروتئین را متوقف کند و باعث مصونیت در برابر ویروس شود. کارت خاطرنشان می‌کند: ما یک هدف عالی را شناسایی کرده‌ایم که همه اتروویروس‌ها و راینو ویروس‌ها به آن نیاز و تکیه دارند. از این نظر ویروس واقعاً ناشناسی ندارد. او می‌گوید: گام بعدی تولید ماده‌ای است که روند ژنتیکی خاموش کردن این پروتئین را تقلید می‌کند و فکر می‌کنم ساخت این ماده می‌تواند نسبتاً سریع انجام شود. هنوز معلوم نیست که این پروتئین دقیقاً چه نقشی در تکثیر ویروس بازی می‌کند. بنابراین گزارش برای بیشتر آدم‌ها سرماخوردگی نه تهدیدی برای سلامتی بلکه فقط مایه دردسر است، اما در مبتلایان به آسم می‌تواند علائم آنها را خیلی بدتر کند و بعضی از اترو ویروس‌ها در صورت سرایت به مغز می‌تواند باعث معلولیت شوند.

راهی برای از کار انداختن ویروس سرماخوردگی



شویه‌های ویرایش ژنتیکی دستوره‌های داخل دیان ای ما را یکی‌یکی خاموش کردند. این سلول‌های اصلاح شده سپس در معرض رشته‌ای از «انتروویروس‌ها» - شامل «راینو ویروس‌ها» - که باعث سرماخوردگی می‌شوند و همچنین ویروس‌های خطرناک‌تری که ارتباط نزدیکی به فلج اطفال دارند و می‌توانند معلولیت بیابورند قرار داده شدند. هیچ کدام از این ویروس‌ها قادر به تکثیر در داخل سلولی که یکی از پروتئین‌های آن (به نام تیتل ترانسفریناز اس ای تی

متخصصان علوم پزشکی در آمریکا احتمال می‌دهند که راهی برای از کار انداختن ویروس سرماخوردگی و ویروس‌های مرتبط با آنکه گاه باعث معلولیت می‌شود پیدا کرده‌اند. به گزارش جام جم آنلاین از ایسنا، این گروه از محققان به‌جای حمله مستقیم به این ویروس‌ها، یک پروتئین ضروری در داخل سلول که ویروس‌ها برای تکثیر به آن نیاز دارند را هدف گرفتند. این روش در آزمایش به روی موش‌ها و سلول‌های ریه انسان باعث «حفاظت کامل» در برابر ویروس شد. با این حال محققان در آمریکا هنوز آماده امتحان کردن این شیوه به‌طور مستقیم بر انسان نیستند. بیشتر سرماخوردگی‌ها ناشی از «راینو ویروس‌ها» هستند، اما حدود ۱۶۰ نوع مختلف از آنها وجود دارد و چنان آسان جهش می‌کنند که به‌سرعت در برابر دارو مقاوم می‌شوند یا یاد می‌گیرند چگونه در برابر سیستم ایمنی پنهان شوند. این شرایط به ایده «درمان با نشانه گرفتن میزبان» منجر شده به‌طوری‌که بدن ما به محیط نامطلوبی برای ویروس‌های سرماخوردگی بدل شود. ویروس به‌خودی‌خود همه اجزای لازم برای تکثیر را ندارد و در عوض با آلوده کردن یک سلول و سرقت بعضی از اجزای داخلی آن تکثیر می‌شود. برای همین است که دانشمندان هنوز نمی‌دانند ویروس‌ها واقعاً زنده هستند. به‌تازگی تیمی از متخصصان دانشگاه استنفورد و دانشگاه ایالتی کالیفرنیا در سان‌فرانسیسکو یکی از اجزای موردنیاز ویروس‌ها را پیدا کرده‌اند. آنها کار را با سلول انسان شروع کردند و با استفاده از

عادت‌های غذایی مرگبار این مواد غذایی را با هم نخورید!



عادت مصرف برخی مواد غذایی در کنار هم عامل اصلی مشکلات گوارشی است. به گزارش جام جم آنلاین از باشگاه خبرنگاران جوان، ما عادت داریم که غذاها را به‌صورت ترکیبی بخوریم؛ اما آیا متخصصان بهداشت این ترکیبات را مضر می‌دانند؟ این ترکیبات غذایی اغلب فرایندهای هضم را مهار می‌کنند و منجر به درد معده، حالت تهوع و خستگی می‌شوند. در این مطلب با چندین ترکیب غذایی که باید از مصرف همزمان آنها در برنامه غذایی خودداری کنید، آشنا می‌شوید. **کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌های حیوانی** هنگامی که کربوهیدرات را با پروتئین می‌خورید (مانند گوشت با سبزیجات یا نان)، این امر منجر به تولید گاز و نفخ می‌شود. هرچند ممکن است کسانی که سال‌هاست این ترکیب را می‌خورند عادت کرده باشند. **دو ترکیب پروتئینی با هم** استفاده از دو منبع پروتئینی مانند گوشت و لوبیا مدت دقیقاً قبل از غذا آب بنوشید. رعایت این نکته شما را از پرخوری و رقیق کردن آنزیم‌های معده نجات می‌دهد. **میوه با غذا** این ترکیب بسیار مضر است، زیرا میوه که به تنهایی بسیار سریع از دستگاه گوارش عبور می‌کند، در صورت مصرف همزمان با غذا در سیستم گوارش مدت‌ها باقی می‌ماند و قند موجود در آن شروع

به تخمیر می‌کند. **ماست و میوه** ماست حاوی تعداد زیادی باکتری است که بر روی قند موجود در میوه اثر می‌کند. این امر منجر به تولید سموم، سرما و آلرژی می‌شود. **غلات همراه با شیر و آب‌پر تقال** شیر حاوی کازئین و آب‌پر تقال حاوی اسید است که در مصرف همزمان این مواد غذایی باهم، آنزیم موجود در غلات نشاسته‌ای را از بین می‌برد. برای جلوگیری از این امر، حداقل یک ساعت قبل یا بعد از غلات، آب‌میوه میل کنید. **موز و شیر** تعداد بسیار کمی از مردم در زمین وجود دارند که این ترکیب را دوست نداشته باشند؛ اما این باعث می‌شود ترکیب غذایی خطرناکی تولید شود. سعی کنید از این ترکیب خودداری کنید. **لوبیا و پنیر** این ترکیب در غذاهای مکزیکی بسیار متداول است که باعث ایجاد نفخ و سایر مشکلات مربوط به هضم می‌گردد. **گوجه‌فرنگی و ماکارونی** گوجه‌فرنگی دارای اسیدهای است که آنزیم لازم برای هضم نشاسته ماکارونی را تضعیف می‌کند. اورژانسی قرار گیرد. **گرفتگی عضلات شکمی همراه با اسهال** اسهال و یبوست همراه با گرفتگی عضلات شکمی یا احساس نفخ نشانه سندرم روده تحریک‌پذیر است. مشورت با پزشک متخصص، تجویز دارو، کنترل رژیم غذایی و استرس به مقابله با سندرم روده تحریک‌پذیر در طولانی‌مدت کمک می‌کند. **درد شدید و ناگهانی در شکم** در صورت سابقه ابتلا به زخم معده یا مصرف داروهای غیراستروئیدی ضدالتهابی و احساس درد ناگهانی و شدید، احتمال پرفوراسیون یا سوراخ شدن دستگاه گوارش وجود دارد. در این شرایط بیمار تحت جراحی اورژانسی قرار می‌گیرد زیرا ممکن است فرد به عارضه جدی‌تری موسوم به پریتونیت یا التهاب صفاق دچار شود. بیماری پرتونیت، التهاب صفاق (غشا) نازکی که دیواره‌های حفره شکم را می‌پوشاند) است که از عفونت‌های چارچی یا باکتریایی ناشی می‌شود. **احساس درد در ناحیه پایین و چپ شکم** احساس درد در این قسمت از شکم که با حرکت کردن تشدید می‌شود می‌تواند نشانه دیورتیکولیت (التهاب دیورتیکول‌های چپاره روده) باشد. این بیماری با مصرف داروهای آنتی‌بیوتیک قابل‌درمان است. **درد شکم و کاهش وزن** تحمل درد در شکم همراه با کاهش غیرارادی وزن، مشاهده خون در مدفوع، علائم کم‌خونی و سابقه سرطان دستگاه گوارش یا بیماری روده تحریک‌پذیر در خانواده، نشانه بیماری خطرناکی است که می‌تواند سرطان باشد.

می‌کند و نکته‌های طلایی برای بهبود وضعیت و بازگشت به شرایط پیشین به ذهن‌تان می‌رسد. **موقعیت خشم را شبیه‌سازی کنید** اگر لازم است در یک موقعیت استرس‌زا به دیگران پاسخ مناسب دهید، آن را پیش از گفتن در موقعیت حقیقی چند بار برای خود شبیه‌سازی کنید به‌ویژه اگر عکس‌العمل اطرافیان خود را می‌شناسید. برای این کار می‌توانید از آینه استفاده کنید و نوعی نمایش برای بررسی وضعیت به وجود آورید. با مشاهده برخورد‌های خود می‌توانید راهکارهای مناسبی برای رفع خشم پیدا کنید.

۱۵ ترفند طلایی برای ایجاد آرامش در اوج خشم

توان کنترل عصبانیت بدن و همچنین بهبود خلق‌و‌خو شود. **به رویاهای شیرین فکر کنید** در زمان خشم، استرس و نگرانی به مناظر طبیعی مانند کناره ساحل دریا، کوه‌ها، پرواز پرندگان، جنگل‌های زیبا، آبشارهای مرتفع و مواردی از این‌دست فکر کنید تا ضربان قلب شما عادی و حس خشم در شما کنترل شود. **خشم افزون بر آسیب رساندن به سلامت روان، سبب ابتلا به بیماری‌های جسمانی می‌شود؛ با یادگیری تکنیک‌های کنترل خشم سلامت جسم و روان خود را حفظ کنید.** به گزارش جام جم آنلاین از باشگاه خبرنگاران جوان، خشم و عصبانیت زمانی که با پرخاشگری، طغیان و حتی بروز واکنش‌های جسمانی همچون پرفروختگی، افزایش فشارخون و ضربان قلب روی دهد برای سلامت جسمانی و روانی انسان خطرناک است و می‌تواند او را در موقعیت‌های دشواری قرار دهد. کنترل خشم ازجمله توانایی‌های منحصربه‌فرد در افراد است که می‌تواند مانع از انجام کارهای ناخواسته و پشیمانی از انجام کار یا بیان کلمه‌ها بدون تفکر درباره آنها شود. کنترل خشم از راه تمرین و با رعایت برخی تکنیک‌ها و البته داشتن سعی و اراده به دست می‌آید و سبب ایجاد آرامش و تفکر منطقی در افراد حتی در زمان خشم ناگهانی و شدید می‌شود. در ادامه برخی تمرین‌ها برای کنترل خشم را که به‌وسیله متخصصان علوم روانشناسی پیشنهاد شده است می‌توانید ملاحظه کنید و در زمان بروز خشم از آنها برای کنترل این طغیان روحی استفاده کنید. **از یک تا ۱۰۰ بشمارید** زمانی که شروع به شماردن اعداد می‌کنید ذهن‌تان معطوف به این کار می‌شود، ضربان قلب شما کاهش می‌یابد و احتمالاً خشم شما فروکش می‌کند. **نفس عمیق بکشید** انجام تکنیک تنفس دیافراگمی بهترین راهکار برای کنترل و مهار خشم است. با نفس کشیدن عمیق میزان بیشتری اکسیژن به مغز می‌رسد و ذهن‌تان آرامش بیشتری برای تصمیم‌گیری‌های منطقی و مواجهه با مشکل پیدا می‌کند. **قدم بزنید** با قدم زدن، دوچرخه‌سواری کردن، انجام ورزش گلف و به‌طور کلی هر کاری که سبب بهبود جریان خون و ضربان قلب شما شود، خشم و عصبانیت در شما فروکش می‌کند. ورزش کردن به دلیل ایجاد هورمون آندروفین سبب ایجاد حس شادی و جلوگیری از استرس و خشم در افراد می‌شود. **عضله‌های خود را آرام کنید** با آرام‌سازی عضله‌ها و رفع انقباض آنها، بدن از تنش و استرس ناگهانی در اثر خشم آزاد می‌شود و به‌این‌ترتیب حس خشم در او کنترل می‌شود. **با خودتان کلمه‌های مثبت را تکرار کنید** یک کلمه یا عبارت معمولاً می‌تواند اثری فوق‌العاده در کنترل خشم در افراد داشته باشد. کلماتی مانند من آرامش دارم و من بر خشم خود مسلط هستم می‌تواند به ذهن شما کمک کند تا تصمیم‌گیری منطقی برای مواجهه با خشم داشته باشد. **تمرین‌های کششی انجام دهید** انجام تمرین‌های کششی مانند یوگا می‌تواند سبب افزایش



احساس درد در ناحیه شکم از عوامل متعددی ناشی می‌شود که معمولاً شایع‌ترین دلایل آن حاکی از وجود مشکلی جدی نیست. به گزارش جام جم آنلاین از ایسنا، درحالی‌که محل و نوع درد شکمی نشانه خوبی در تشخیص عامل درد است، دوره زمانی آن نیز در تعیین علت بیماری نقش دارد. درد شکمی اغلب از سوءهاضمه ناشی می‌شود که نگران‌کننده نیست اما این پرسش مطرح است که در چه مواقعی نباید به‌راحتی از کنار این عارضه گذشت. سابت مدیکال دبلی در مطلبی به برخی از آنها اشاره کرده است: **درد شکم بعد از وعده غذایی سنگین** احساس درد در ناحیه شکم به دنبال مصرف وعده غذایی سنگین که تسکین پیدا نکند می‌تواند نشانه وجود مشکل در کیسه صفرا باشد. کیسه صفرا موظف است با ذخیره صفرا آن را در روده کوچک توزیع کرده تا به هضم چربی کمک کند. زمانی که این عضو گلائی شکل که در پایین کبد قرار دارد متورم می‌شود می‌تواند به بیماری کیسه صفرا منجر شود. **درد مبهم در قسمت بالایی شکم** بروز درد نامشخص و مبهم در قسمت بالایی یا میانی شکم که همراه باحالت تهوع و بادگلو باشد می‌تواند نشانه حمله قلبی به‌حساب آید. همچنین استفراغ همراه با درد کمر، فک و تنگی نفس می‌تواند کشنده باشد و ضروری است تا بیمار به‌موقع تحت مراقبت‌های

موقعیت‌های ایجادکننده خشم را کنترل کنید اگر مسیر پرتراژیک سبب خشم شما می‌شود مسیرتان را عوض کنید. اگر دیر رسیدن به محل کار سبب خشم شما می‌شود، زودتر از خانه خارج شوید. با این راهکارها بسیاری از عوامل ایجادکننده خشم برطرف می‌شوند و به آرامش نسبی دست می‌یابید. **با یک دوست امین درد و دل کنید** در صورتی که نمی‌توانید خشم خود را کنترل کنید با یک دوست امین و قابل‌اعتماد درد و دل کنید. شاید راهکارهای ارائه شده از سوی دوست شما بتواند به شما برای رفع مشکل کمک کند. در صورت نیاز می‌توانید از خدمات مشاوران بهره‌گیرید. **با خنده به استقبال خشم بروید** در زمان بروز خشم، خندیدن و تبسم می‌تواند سبب بهبود وضعیت شود، همچنین دگرگون کردن وضعیت هم می‌تواند در کنترل خشم اثرگذار باشد. به‌طور مثال اگر ایستاده‌اید بنشینید یا اگر نشسته هستید بایستید تا خشم در شما فروکش کند. همیشه قهرمان موقعیت‌های خوب زندگی‌تان باشید و نکات مثبت زندگی‌تان را به خودتان یادآوری کنید. در صورت بروز خشم با دیگران مهربان باشید تا خشم در شما کنترل شود **انجام این راهکارها می‌تواند در زمان اوج خشم آرامش داشته باشید و با تفکر و بیان منطقی موقعیت، تنش‌ها را از بین ببرید.**

آقای محمدعلی تقی زاده فرزند مرحوم عباس که به کلاس ۹۸۰۶۱۳ این شورا ثبت‌گردیده درخواست صدور گواهی انحصار وراثت نموده و اعلام داشته که مرحوم عباس تقی زاده فرزند مرحوم محمدرحیم به شماره ملی ۱۳۸۸۷۴-۱۳۰۶-۲۳۷۰۱۳۳۹۰ صادره از کازرون در تاریخ ۱۳۹۱/۵/۱۷ در اقامتگاه دائمی خود شهرستان کازرون فوت نموده وراثتین حین الفوت وی عبارتند از: ۱-محمدعلی تقی زاده به شماره ملی ۲۳۷۰۳۰۷۳۶۶-۱۳۳۹-۱۳۳۹ کازرون پسر متوفی ۲-محمدرحیم تقی زاده به شماره ملی ۲۵۷۴۲۳-۲۳۷۰-۱۳۳۴ کازرون پسر متوفی ۳-محمدکریم تقی زاده به شماره ملی ۵۴۱۶-۲۳۷۲۸۰-۱۳۳۷ کازرون پسر متوفی ۴-حربیر تقی زاده به شماره ملی ۳۰۷۳۷۴-۲۳۷۰-۱۳۴۱ کازرون دختر متوفی ۵-طوبی تقی زاده به شماره ملی ۲۵۷۴۲۳-۲۳۷۰-۱۳۳۴ کازرون دختر متوفی ۶-محبوبه تقی زاده به شماره ملی ۴۲۲۴۲۸-۲۳۷۰-۱۳۵۲ کازرون دختر متوفی ۷-فاطمه تقی زاده به شماره ملی ۱۳۴۶-۲۳۷۰-۳۹۳۱۶۵ کازرون دختر متوفی و لایغر اینک شورا پس از انجام تشریفات قانونی درخواست مزبور را یک نوبت آگهی می‌نماید تا هرکس اعتراضی دارد و یا وصیتنامه‌ای از متوفی نزد او می‌باشد از تاریخ انتشار آگهی طرف یک ماه به این شورا مراجعه و تقدیم نماید والا گواهی صادر خواهد شد. ۸/۶۵۶ م/۴۴۴ الف **علی اصغر زمانی بخش- رئیس شعبه چهارم شورای حل اختلاف شهرستان کازرون**

آگهی فقدان سند مالکیت بخش ۷ فارس شهرستان کازرون چون آقای سجاد محمدی احمدی از ورثه مرحوم بی بی انصاری فرزند شکراله برابر گواهی ضرورتاً ثبت شماره ۳۱۹-۱۳۸۸۰/۰۳۰۹-۱۳۸۸۰/۰۳۰۹ آهنگران شورای حل اختلاف کازرون تسلیم دو برگ استنادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۱۳۱ کازرون تنظیم گردیده مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به شش‌دانگ پلاک ۸/۲۵۴ واقع در قطعه ۱۱ بخش ۷ فارس کازرون که در دفتر ۵ صفحه ۶۴ ذیل ثبت ۷۴۴ به نام خانم بی بی انصاری ثبت و سند مالکیت صادر گردیده و سند مالکیت صادره بشماره چاپی ۹۹۶۷۱۱ به علت جابجایی مفقود گردیده است لذا نامبرده تقاضای صدور سند المثنی نسبت مالکیت نموده مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت آگهی می‌شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معاملاتی کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود میباشد تاده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد. ۸/۴۴۲ الف م/۸۶۵۰ تاریخ انتشار: ۹۸/۷/۳

آگهی وقت اجرای قرار تحریر ترکه بدینوسیله در اجرای قرار شماره ۹۸۰۹۹۷۷۸۲۶۱۰۰۲۴۳ مورخ ۹۸/۰۶/۳۱ شعبه اول شورای حل اختلاف قائمیه خانم مرضیه هوشنگی کشکولی و سایرین فرزند عزیزاله درخواست تحریر ترکه مرحوم عزیزاله هوشنگی کشکولی فرزند گوردوز در این شعبه مطرح نموده و وقت اجرای قرار مورخ ۹۸/۰۸/۱۲ روز یک شنبه ساعت ۱۷ تعیین گردیده است. لذا در اجرای مقررات بند ۳ ماده ۱۱ قانون شورای حل اختلاف و مواد ۲۰۷ و ۲۰۸ و ۲۱۰ قانون امور حسبی از ورثه و نمایندگان قانونی آنها، بستانکاران، مدیوتین به متوفی و کسانی که به نوعی حقی بر ترکه دارند، دعوت می‌شود در وقت مقرر در محل شعبه به آدرس مجتمع شوراهای حل اختلاف قائمیه جنب شهرداری حاضر شوند. عدم حضور مانع اجرای قرار نخواهد بود. ۸/۴۴۳ الف م/۶۵۳

دردهای شکمی که باید جدی بگیرید



رئیس شعبه اول شورای حل اختلاف قائمیه