



تاریخ
۵
آبان
۱۴۰۴
دوشنبه

ضرب‌المثل‌های جهان

پرندگان در آشیانه کوچکشان

باهم توافق دارند

انگلیسی

صفحه	
۶	
شماره	
۴۳۳۱	
سال	
سی ام	

گوناگون

«گلوتن» همیشه مقصر علائم ناراحت‌کننده روده نیست

قبل با انتظار یا اضطراب آماده شده‌است، این احساسات را تشدید می‌کند و باعث درد، نفخ، گججی مغزی، خستگی یا نوسانات خلقی بسیار واقعی می‌شود.

بیسپرکسی می‌گوید: در مطالعات اخیر، افراد مبتلا به سندرم روده تحریک‌پذیر که معتقدند به گلوتن حساس هستند، واکنش مشابهی به گلوتن، گندم و دارونما نشان می‌دهند. این نشان می‌دهد که نحوه پیش‌بینی و تفسیر احساسات مربوط به روده توسط افراد می‌تواند به شدت بر علائم آنها تأثیر بگذارد.

مطالعات نشان می‌دهد که همپوشانی زیادی بین حساسیت به گلوتن گزارش‌شده توسط خود فرد و سندرم روده تحریک‌پذیر وجود دارد و بسیاری از افراد صرف نظر از میزان گلوتن، با رژیم غذایی کم FODMAP بهبود می‌یابند. علائم خارج روده‌ای مانند خستگی، سردرد و درد عضلانی شایع هستند، اما هنوز هیچ مدرکی وجود ندارد که نشان دهد گلوتن در این موارد مستقیماً به سیستم عصبی آسیب می‌رساند.

خبر بد این است که تا به امروز، هیچ نشانگر زیستی مشخصی برای حساسیت به گلوتن غیر سلایکی وجود ندارد و سطح زونولین (نفوذپذیری روده) یا سیتوکین التهابی آنددر متناقض است که نمی‌توان آنها را به

عنوان شاخص‌های قابل اعتماد در نظر گرفت. در نتیجه، حساسیت به گلوتن غیر سلایکی همچنان یک تشخیص با رد سایر بیماری‌ها است و پزشکان ابتدا باید بیماری سلایک و آلرژی به گندم را رد کنند. سپس علائم را می‌توان تحت یک فرآیند مواجهه با گلوتن در حالت ایده‌آل با رژیم غذایی کم FODMAP قبل از تشخیص، آزمایش کرد.

محققان یک رویکرد چند رشته‌ای و دلسوزانه را برای مداخله حساسیت به گلوتن غیر سلایکی توصیه می‌کنند. یک متخصص تغذیه باید راهنمای هرگونه رژیم غذایی حذفی برای جلوگیری از کمبودهای تغذیه‌ای باشد و اجتناب طولانی مدت و سختگیرانه از گلوتن توصیه نمی‌شود، مگر اینکه علائم واضح و تکرارپذیری رخ دهد. برای بسیاری، برخی از اصلاحات رژیم غذایی مانند انتخاب غلات با فروکتان کمتر و استراتژی‌های روانشناختی جدید که به اضطراب می‌پردازند، می‌توانند به اندازه حذف گلوتن تفاوت ایجاد کنند.

بیسپرکسی می‌گوید: میلیون‌ها نفر در سراسر جهان با این باور که گلوتن به روده‌شان آسیب می‌رساند، از مصرف آن اجتناب می‌کنند که اغلب پس از تجربه علائم واقعی از ناراحتی خفیف تا ناراحتی شدید رخ می‌دهد. محققان اضافه می‌کنند تا زمانی که دانشمندان یک نشانگر زیستی قطعی را مشخص نکنند، حساسیت به گلوتن غیر سلایکی را نباید به عنوان یک بیماری خاص، بلکه به عنوان بخشی از طیف روده-مغز در نظر گرفت. علاوه بر این، این آگاهی جدید در مورد این بیماری می‌تواند به پزشکان کمک کند تا تشخیص‌های دقیق‌تر و درمان‌های متناسب‌تری را برای بیماران خود که با حساسیت به گلوتن غیر سلایکی مراجعه می‌کنند، ارائه دهند.

چراغ روشن هنگام شب، فاجعه‌ای برای قلب است

ردیابی کنند.پژوهشگران پس از تحلیل بیش از ۱۳ میلیون ساعت داده‌های مربوط به قرار گرفتن در معرض نور، مقایسه آنها با سوابق پزشکی و تنظیم عوامل مؤثر بر سلامت قلب مانند ورزش، رژیم غذایی و ژنتیک دریافتند افرادی که بین ساعت ۱۲:۳۰ شب تا ۶:۰۰ صبح بیشتر در معرض نور قرار گرفته بودند، ۵۶ درصد بیشتر در معرض نارسایی قلبی و ۴۷ درصد بیشتر در معرض حمله قلبی نسبت به افرادی قرار داشتند که کمتر در معرض نور قرار گرفته بودند.

«ذیل یبندر» پژوهشگر ارشد این پروژه گفت: این اولین پژوهش بزرگی است که نشان می‌دهد صرفاً قرار گرفتن در معرض نور هنگام شب، یک عامل خطر قوی و مستقل برای بیماری قلبی است. اختلال در ساعت شبانه‌روزی داخلی بدن با قرار گرفتن مکرر در معرض نور شدید هنگام شب و تاریکی هوا، شما را بیشتر در معرض خطر ابتلا به مشکلات خطرناک قلبی قرار می‌دهد.«شان کین»، پژوهشگر ارشد این پروژه گفت: زنان ممکن است نسبت به اثرات نور که ساعت بدنشان را مختل می‌کند، حساس‌تر باشند و این، یافته‌های پژوهش‌های پیشین را تأیید می‌کند. در واقع، زنانی که هنگام شب در معرض سطوح بالای نور قرار گرفتند، خطرات نارسایی قلبی مشابهی با مردان داشتند که غیرمعمول است، زیرا زنان معمولاً نوعی محافظت طبیعی در برابر بیماری قلبی دارند.

سال‌هاست که میلیون‌ها نفر قسم می‌خورند که گلوتن آنها را بیمار می‌کند، حتی اگر نتایج آزمایش بیماری سلایک آنها منفی بوده باشد. اکنون، محققان دریافته‌اند که موضوع بسیار پیچیده‌تر است و خود گلوتن ممکن است مقصر نباشد.

به گزارش ایسنا، محققان دانشگاه ملبورن، دانشگاه ماستریخت، دانشگاه سالرنو و دانشگاه شفیلد، به استفاده از حدود ۱۲ کارآزمایی تصادفی دوسوکور بزرگ، شواهدی را از مطالعات مستقل قبلی و تجزیه و تحلیل‌های ثانویه ترکیب کرده‌اند تا آنچه را که ما حساسیت به گلوتن غیر سلایکی (NCGS) می‌نامیم، بهتر درک کنند.

به نقل از نیواطلس، حدود ۱۰ درصد از افراد بزرگسال در سراسر جهان حساسیت خود را به گلوتن یا گندم گزارش می‌دهند، اما وقتی تحت شرایط آزمایش دوسوکور آزمایش شدند، تنها ۱۶ تا ۳۰ درصد به طور خاص به گلوتن واکنش نشان دادند. اکثر آنها چه غذایی که برای مطالعه به آنها داده می‌شود حاوی گلوتن باشد چه نباشد، ناراحتی یکسانی را تجربه می‌کنند. بقیه علائم اغلب می‌توانند به سایر مواد موجود در گندم به ویژه فروکتان‌ها که نوعی کربوهیدرات قابل تخمیر است یا به تأثیر قدرتمند مغز بر نحوه درک ناراحتی روده مربوط باشد.

جسیکا بیسپرکسی، دانشیار دانشگاه ملبورن و سرپرست این پژوهش، می‌گوید: برخلاف باور عمومی، اکثر افراد مبتلا به حساسیت به گلوتن غیرگندمی (NCGS) به گلوتن واکنش نشان نمی‌دهند. یافته‌های ما نشان می‌دهد که علائم اغلب توسط کربوهیدرات‌های قابل تخمیر که معمولاً به عنوان FODMAP شناخته می‌شوند، سایر اجزای گندم یا انتظارات و تجربیات قبلی افراد از غذا ایجاد می‌شوند.

بر اساس یک مطالعه برجسته، وقتی شرکت کنندگان از یک رژیم غذایی با FODMAP پایین پیروی می‌کردند، گلوتن به تنهایی نمی‌توانست علائم را تحریک کند. آزمایش دیگری نشان داد که فروکتان‌ها باعث نفخ و دردی می‌شوند که بسیاری آن را به گلوتن موجود در نان نسبت می‌دهند. مطالعه سوم نشان داد که انتظارات افراد یعنی باور به اینکه گلوتن مصرف می‌کنند، پیش‌بینی‌کننده قوی‌تری برای ناراحتی نسبت به آنچه واقعاً می‌خورند، بود. در سراسر مطالعات، اثر نوسوب که به معنای انتظار آسیب و سپس احساس آن است، تا نیمی از شرکت‌کنندگان را تحت تأثیر قرار داد.

محققان خاطرنشان کردند که علائم افراد قطعاً واقعی هستند، اما علت آن به ندرت سراسرت یا صرفاً مربوط به گلوتن است. در عوض، این بررسی جدید، حساسیت به گلوتن غیر سلایکی را به عنوان بخشی از طیف وسیع‌تری از اختلالات تعامل روده و مغز، مانند سندرم روده تحریک‌پذیر (IBS) در نظر می‌گیرد. در این شرایط، اعصاب روده و مدارهای پردازش احساسات مغز در ارتباط غیرمعمول و نزدیکی با هم هستند.

وقتی گندم، استرس یا سایر محرک‌ها، میکروبیوم روده را تغییر می‌دهند، روده سیگنال‌های ناراحتی را به عصب واگ ارسال می‌کند. مغز که از

چراغ روشن هنگام شب، فاجعه‌ای برای قلب است

بررسی جدید پژوهشگران استرالیایی نشان می‌دهد که قرار گرفتن در معرض نور چراغ روشن هنگام شب می‌تواند پیامدهای ناگواری را برای قلب به همراه داشته باشد.

به گزارش ویستا، پژوهشگران استرالیایی پس از بررسی ۱۳ میلیون ساعت داده‌های مربوط به قرار گرفتن در معرض نور دریافتند که قرار گرفتن در معرض نور چراغ روشن در ساعت‌های تاریکی می‌تواند خطر نارسایی قلبی و حمله قلبی را به میزان قابل توجهی افزایش دهد. این تأثیر در بزرگسالان جوان‌تر بیشتر قابل توجه بود.

به نقل از نیو اطلس، اگرچه پژوهش‌های پیشین نشان داده بودند که خوابیدن در اتاقی با نور متوسط می‌تواند به سلامت قلب آسیب برساند، اما پژوهشگران «دانشگاه فلیندرز» می‌گویند پژوهش آنها بزرگترین

پژوهشی است که تاکنون به بررسی چگونگی تأثیر قرار گرفتن در معرض نور هنگام شب بر سیستم قلبی-عروقی پرداخته است.

پژوهشگران در این پروژه، ۸۸،۹۰۹ شخص ۴۰ سال به بالا را به مدت ۹.۵ سال تحت نظر گرفتند. همه شرکت‌کنندگان در پروژه بانک زیستی بریتانیا که یک مجموعه بزرگ از داده‌های پزشکی نیم میلیون داوطلب است، حضور داشتند. شرکت کنندگان، حسگرهایی را روی مچ دست خود بسته بودند تا میزان نوری را که روزانه در معرض آن قرار می‌گرفتند،

آگهی

آگهی مفقودی

کارت دانشجویی اینجناب علی احمدزاده مربوط به مقطع دکتری دانشگاه خوارزمی تهران مفقود شده است لذا از یابنده تقاضا می شود آن را به دانشگاه خوارزمی تهران و یا به صندوق پستی ۶۹۱-۷۱۴۴۵ارسال نماید.

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۳۰۰۶۶۵/۳۱۱۰۱۳۰۰۴۶۰۳-۱۴۰۴/۰۶/۰۳ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک آباده تصرفات مالکانه آقای محمد حسین قاسمی پور فرزند عزیزاله بشناسنامه شماره ۱۵۷ و شماره ملی ۴۴۸۹۷۱۵۶۳۳- ششدانگ یک درب باغ به مساحت ۱۵۷۱/۶۰ مترمربع تحت پلاک ۹۹۵۲/۱۰۵۹ مفروز و مجزا شده از ۹۹۵۲/۱۴۸ واقع در بخش ۱۵ فارس شهرستان آباد اراضی عنایت آباد از مالکیت مشاعی متقاضی جهت اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضائی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول:۱۴۰۴/۰۸/۰۵
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۸/۲۰
۴۸۰۹۶/۱۹۷۵۹۸۶
۲۴۷ م الف

هدایت فروغی – رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک آباده

روزنامه طلوع آگهی و مشترک می‌پذیرد

۳۲۳۴۴۷۷۲ – ۰۷۱



هستند.

افزایش بهره‌وری نیروی کار:

معرفی نیروی کار متناسب با نیاز واقعی کارفرما، موجب افزایش بهره‌وری و کاهش هزینه‌های استخدامی می‌شود.

تسهیل طرح‌های اشتغالزایی دولت:

کارایی‌ها با همکاری ادارات کار، طرح‌های اشتغال روستایی، تبصره ۱۸ و طرح‌های حمایتی را به متقاضیان معرفی و در فرایند جذب تسهیلات همکاری می‌کنند.

نظارت اجتماعی بر بازار کار:

حضور مؤسسات کارایی در سطح شهرستان، نوعی نظارت غیررسمی بر عملکرد بنگاه‌های اقتصادی ایجاد کرده و از بروز تخلفات شغلی و سوءاستفاده از نیروی کار جلوگیری می‌کند.

چالش‌ها و نیازهای مؤسسات کارایی

با وجود نقش حیاتی این مؤسسات، برخی چالش‌ها همچنان وجود دارد؛ از جمله:

محدود بودن حمایت‌های مالی و آموزشی از سوی دستگاه‌های دولتی
عدم همکاری برخی کارفرمایان در اعلام فرصت‌های شغلی
کمبود فرهنگ مراجعه کارجویان به کارپای‌های مجاز
ضعف در اطلاع‌رسانی عمومی و تبلیغات
جمع‌بندی و نتیجه‌گیری
مؤسسات کارایی نه‌تنها واسطه میان کارجو و کارفرما هستند، بلکه نقش مشاوران توسعه اشتغال را نیز ایفا می‌کنند. حمایت‌های محلی، فرمانداری‌ها و ادارات کار از این مؤسسات، می‌تواند به کاهش نرخ بیکاری، رونق تولید، و بهبود معیشت مردم در سطح شهرستان کمک شایانی کند.

در واقع، هر شهرستانی که مؤسسات کارپایی فعال، توانمند و دارای نگاه علمی و میدانی دارد، از نرخ بیکاری پایین‌تر، اشتغال پایدارتر و رضایت اجتماعی بالاتری برخوردار است.

سعید دزمه‌ش

مدیر مؤسسه مشاوره شغلی و کارپایی هستی شهرستان کازرون

ویتامین «دی» دوست یا دشمن است؟

ویتامین «دی» (D) اغلب ویتامین آفتاب نامیده می‌شود زیرا بدن ما وقتی در معرض آفتاب قرار بگیریم این ویتامین را می‌سازد. این ویتامین همچنین به دلیل کمک به قوی نگه داشتن استخوان‌ها شناخته شده اما مصرف بیش از اندازه آن با عوارضی همراه است.

به گزارش عصر ایران، دانشمندان در مورد چگونگی تأثیر ویتامین «دی» بر مغز، به ویژه در افراد مسن، کنجکاو بودند و با سوالاتی ازجمله اینکه «آیا ویتامین «دی» (D) می‌تواند به حافظه کمک کند؟» یا «آیا ویتامین «دی» می‌تواند مغز را با افزایش سن همچنان سالم و سریع نگه دارد؟» روبرو هستند.

گروه پژوهشی از دانشگاه «راتگرز» آمریکا تصمیم گرفتند تا این موضوع را بررسی کنند. آنان گروهی از زنان دارای اضافه وزن یا چاق بین ۵۰ تا ۷۰ سال را مورد مطالعه قرار دادند. همه این زنان در تلاش برای کاهش وزن بودند و به سه گروه تقسیم شدند.

گروه اول، روزانه دوز کمی ویتامین دی، به میزان ۶۰۰ واحد بین‌المللی توصیه شده، گروه دوم روزانه دو هزار واحد بین‌المللی ویتامین «دی» و گروه سوم بالاترین دوز، چهار هزار واحد بین‌المللی را مصرف کردند.

آگهی فقدان سند مالکیت پلاک ۷۳۶ فرعی از ۸ اصلی قطعه ۳ بخش ۷ فارس شهرستان کازرون

چون آقای سید کمال حسینی فرزند سید محمد جواد با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۲۳۱ کازرون تنظیم گردیده مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط ششدانگ یک باب کارگاه به پلاک ۷۳۶ فرعی از ۸ اصلی واقع در قطعه ۳ بخش ۷ فارس کازرون ذیل ثبت ۲۰۰۶۰۶۰۲۰۰۳۱۱۰۴۰۳۲۰ بنام آقای سید کمال حسینی ثبت و صادر گردیده که سند مالکیت صادره به شماره چاپی ۲۲۰۶۹۸ سری ج ۰۲ به علت جا به جایی مفقود گردیده است لذا نامبرده تقاضای صدور المثنی سند مالکیت نموده مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت آگهی می شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن تقدیم اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم ننماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراض نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

۴۸۰۹۸/۱۹۷۵۹۸۸
۱۰۷۶ م الف

رضا رجبی زاده – رئیس ثبت اسناد و املاک کازرون

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۳۰۰۶۶۳/۳۱۱۰۱۳۰۰۴۶۰۳-۱۴۰۴/۰۶/۰۳ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک آباده تصرفات مالکانه آقای محمد حسین قاسمی پور فرزند عزیز اله بشناسنامه شماره ۱۵۷ و شماره ملی ۴۴۸۹۷۱۵۶۳۳- ششدانگ یک درب باغ به مساحت ۲۵۵۵/۲۰ مترمربع تحت پلاک ۹۹۵۲/۱۰۶۰ مفروز و مجزا شده از ۹۹۵۲/۱۴۹ واقع در بخش ۱۵ فارس شهرستان آباده اراضی عینایت آباد از مالکیت ورثه هوشنگ دایی جهت اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضائی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول:۱۴۰۴/۰۸/۰۵
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۸/۲۰
۴۸۰۹۷/۱۹۷۵۹۸۷
۲۴۸ م الف

هدایت فروغی – رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک آباده