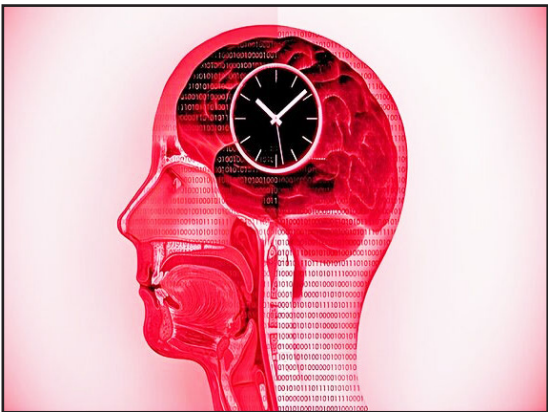


تاریخ	۲۰
آذر	
۱۴۰۴	
پنجشنبه	
روزنامه	طلسوع
ضرب‌المثل‌های جهان	میخی که بیرون بیاید
بر سرش کوبیده می‌شود	
ژاپنی	
صفحه	۶
شماره	
۴۳۶۹	
سال	سی ام
آگهی	

«فستینگ» موجب تغییرات پویا در مغز می‌شود



عملکرد اجرایی، از جمله اراده ما هنگام مصرف غذا نقش دارد، ارتباط منفی داشتند.

شیائونینگ وانگ(Xiaoning Wang)، دانشمند پزشکی از مرکز کلینیک دولتی سالمندان در چین گفت: تصور می‌شود که میکروبیوم روده به روشی پیچیده و دو طرفه با مغز ارتباط برقرار می‌کند. میکروبیوم، انتقال‌دهنده‌های عصبی و نوروتوکسین‌هایی تولید می‌کند که از طریق اعصاب و گردش خون به مغز دسترسی پیدا می‌کنند. در عوض، مغز رفتار خوردن را کنترل می‌کند، در حالی که مواد مغذی موجود در رژیم غذایی ما ترکیب میکروبیوم روده را تغییر می‌دهند.

تخمین زده می‌شود که بیش از یک میلیارد نفر در سراسر جهان مبتلا به چاقی هستند که منجر به افزایش خطر ابتلا به بسیاری از مشکلات مختلف سلامتی، از سرطان گرفته تا بیماری‌های قلبی می‌شود.

بیشتر دانستن در مورد چگونگی وابستگی مغز و روده ما به یکدیگر می‌تواند تفاوت بزرگی در پیشگیری و کاهش مؤثر چاقی ایجاد کند. لیمینگ وانگ(Liming Wang)، دانشمند زیست‌پزشکی از آکادمی علوم چین می‌گوید: سؤال بعدی که باید به آن پاسخ داده شود، مکانیسم دقیق‌ی است که میکروبیوم روده و مغز در افراد چاق، از جمله در طول کاهش وزن از طریق آن ارتباط برقرار می‌کنند.

به گفته محققان، اکنون باید دید کدام مناطق خاص میکروبیوم روده و مغز برای کاهش وزن موفق و حفظ وزن سالم حیاتی هستند؟

به نظر می‌رسد رژیم غذایی به سبک «فستینگ» یا «ناشتا ماندن طولانی‌مدت» منجر به تغییرات پویا در مغز انسان می‌شود.

به گزارش ایسنا، دانشمندانی که به دنبال مقابله با بحران چاقی هستند، به کشف مهمی دست یافته‌اند؛ محدودیت متناوب کالری منجر به تغییرات قابل توجهی هم در روده و هم در مغز می‌شود که ممکن است گزینه‌های جدیدی را برای حفظ وزن سالم ایجاد کند.

به نقل از اس‌ای، محققان چینی ۲۵ داوطلب چاق را در یک دوره ۶۲ روزه مورد مطالعه قرار دادند که طی آن در یک برنامه محدودیت متناوب انرژی(IER) شرکت کردند؛ رژیمی که شامل کنترل دقیق کالری دریافتی و فستینگ نسبی در برخی روزها است.

شرکت‌کنندگان در این مطالعه نه تنها وزن کم کردند (به طور متوسط ۷.۶ کیلوگرم معادل حدود ۷.۸ درصد از وزن بدنشان)، بلکه شواهدی از تغییر در فعالیت مناطق مرتبط با چاقی مغز و در ترکیب باکتری‌های روده نیز وجود داشت.

شیانگ زنگ(Qiang Zeng)، محقق سلامت از مرکز پزشکی سیکند و مرکز ملی تحقیقات بالینی بیماری‌های سالمندان در چین می‌گوید: ما در اینجا نشان می‌دهیم که رژیم غذایی IER محور مغز–روده–میکروبیوم انسان را تغییر می‌دهد.

وی افزود: تغییرات مشاهده شده در میکروبیوم روده و فعالیت در مناطق مغزی مرتبط با اعتیاد در طول و پس از کاهش وزن بسیار پویا هستند و با گذشت زمان به هم مرتبط می‌شوند.

مشخص نیست چه چیزی موجب این تغییرات می‌شود یا اینکه آیا روده بر مغز تأثیر می‌گذارد یا برعکس. با این حال، ما می‌دانیم که روده و مغز ارتباط نزدیکی با هم دارند، بنابراین درمان مناطق خاصی از مغز می‌تواند راهی برای کنترل مصرف غذا باشد.

تغییرات در فعالیت مغز که از طریق اسکن‌های تصویربرداری fMRI مشاهده شد، در مناطقی بود که به عنوان مناطق مهم در تنظیم اشتها و اعتیاد شناخته می‌شوند.

علاوه بر این، تغییرات میکروبیوم روده که از طریق نمونه‌های مدفوع و اندازه‌گیری‌های خون تجزیه و تحلیل شدند، با مناطق خاصی از مغز مرتبط بودند.

به عنوان مثال، باکتری‌های Coprococcus و Eubacterium hallii با فعالیت در ناحیه‌ای از مغز موسوم به «inferior frontal orbital gyrus» که در

به وقت هشدار؛ روایت امروز آب و آینده‌ای که می‌توان نجات داد



در نهایت، گام‌های بلندمدت برای بومی‌سازی فناوری‌های نوین، استفاده از حسگرها، اینترنت اشیا و استانداردسازی تجهیزات.

امروز اولویت آب، دیگر یک شعار نیست؛ ضرورت بقاست.

وزارت نیرو بر این نکته تأکید کرده که بدون تغییر الگوهای مصرف و هوشمندسازی مدیریت منابع، سال‌های پیش‌رو پیچیده‌تر و سخت‌تر خواهد بود.

حال، زمان تصمیم است نه فقط برای مدیران، بلکه برای همه ما خانه‌ها باید به مدرسه مصرف صحیح تبدیل شوند، دستگاه‌ها باید در خط مقدم اصلاح الگوها باشند و رسانه‌ها باید دغدغه آب را به مسئله‌ای عمومی تبدیل کنند؛ همان جایگاهی که امنیت، سلامت و معیشت سال‌هاست در آن قرار دارند.

آب یعنی زندگی؛ آینده فرزندان‌مان در گرو همین تصمیم‌های امروز ماست اگر قرار است هنوز آمیدی باقی بماند، راهی جز آغاز تغییر وجود ندارد.

دکتر محمد امین آبادیان مدیر روابط عمومی و آموزش همگانی شرکت آب و فاضلاب شیراز

بحران آب دیگر یک موضوع تخصصی یا حرف تکراری کارشناسان نیست؛ امروز یک واقعیت ملموس است که در تمام استان‌ها و به‌ویژه در فارس چهره واقعی خود را نشان داده است. کاهش کم‌سابقه بارندگی، افزایش تبخیر و افت مداوم سطح ذخایر سدها و سفره‌های زیرزمینی، تصویری از آینده‌ای نه‌چندان دور ارائه می‌دهد؛ آینده‌ای که اگر برای آن تصمیم نگیریم خود را در برابر شرایطی قرار خواهیم داد که بازگشت‌پذیر نیست.

آمارهای رسمی نشان می‌دهد کشور در یکی از خشک‌ترین دوره‌های تاریخی خود قرار دارد و ذخایر آبی در برخی مناطق تا حدود ۴۰ درصد کمتر از سال گذشته است این یعنی باید بپذیریم که دوران مصرف بی‌محابا تمام شده و دوران مسئولیت‌پذیری آغاز شده است

با این حال، مسئله آب تنها کمبود منابع طبیعی نیست؛ بحران اصلی، کمبود دغدغه‌مندی در میان بخش‌هایی از جامعه است تا زمانی که مردم، کشاورزان، صنایع و دستگاه‌های اجرایی خود را در خط مقدم مدیریت مصرف نبینند، هیچ برنامه‌ای بهترین‌هابه نتیجه مطلوب نخواهد رسید.

در چنین شرایطی، نقش آموزش و فرهنگ‌سازی بیش از هر زمان دیگر اهمیت پیدا کرده است. آموزش سنتی و خشک، سال‌هاست که اثرگذاری خود را از دست داده؛ مردم باید با زبان ساده و تجربه‌های ملموس درگیر موضوع شوند وقتی کودکی در مدرسه برای هم‌کلاسی‌هایش از ضرورت صرفه‌جویی حرف می‌زند یا خانواده‌ای با کمترین امکانات الگوی مصرف خود را اصلاح می‌کند، امید دوباره جان می‌گیرد.

با این حال مدیریت بحران آب تنها محدود به رفتارهای فردی نیست. این چالش نیازمند سیاست‌گذاری و اقدام در سه سطح کوتاه‌مدت، میان‌مدت و بلندمدت است.

از برنامه‌های فوری مثل آموزش کشاورزان و اصلاح شیوه‌های برداشت آب گرفته تا طرح‌های میان‌مدت برای جایگزینی ماشین‌آلات فرسوده، توسعه استخرهای ذخیره و مکانیزاسیون و

آگهی

آگهی فقدان سند مالکیت

چون آیت الله دهقان فرزند علی به شماره ملی ۵۴۶۹۹۲۵۵۸۷ صادره از بیضا با تسلیم دو برگ استهادیه که در دفتر اسناد رسمی ۱۴۹ بیضا تنظیم گردیده مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به پلاک ۱۲۴۵ فرعی از ۹۴۳ اصلی واقع در قطعه یک بخش ۶ فارس بیضا روستای شهید آباد که در ذیل ثبت الکترونیک ۰۸۹۰۰۲۰۰۰۳۱۱۰۲۲۰۱۴ به نام آیت دهقان که سند مالکیت به شماره ۵۴۲۱۴۱ ب ۰۱ صادر و تسلیم گردیده است؛ به علت جا به جایی مفقود گردیده و 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 تاده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن تقدیم اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر طرف 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.

تاریخ انتشار:۱۴۰۴/۰۹/۲۰

۴۸ م الف

۴۸۵۳۴

مهدی خرم دل – سرپرست ثبت اسناد و املاک بیضا

آگهی موضوع ماده ۳قانون وماده۱۳آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمان های فاقد سندرسی

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۱۱۰۲۰۰۸۳۳۸ مورخ ۱۴۰۴/۰۸/۰۷ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمان های فاقد سند رسمی مستقردرواحد ثبتی حوزه ثبت ملک کازرون تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای امیر ریحانی فرزند احمد به شماره شناسنامه ۲۱۲۰ کدملی ۳۳۷۱۹۹۳۴۱۷ صادره از کازرون در شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۷۵/۲۳ مترمربع پلاک ۶۲ فرعی از ۱۷ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۱۷ اصلی قطعه ۴ واقع در بخش هفت فارس کازرون خریداری از مالک رسمی احمد احمدپور فرزند نصراله محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دردنونیت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدورسندمالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند ازتاریخ انتشاراولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خودرابه این اداره تسلیم وپس ازاخذرسید،طرف مدت یک ماه ازتاریخ تسلیم اعتراض،دادخواست خودرابه مراجع قضایی تقدیم نمایند.بدیهی است درصورت انقضای مدت مذکوروعدم وصول اعتراض طبق مقررات سندمالکیت صادرخواهدشد.

تاریخ انتشارنوبت اول:۱۴۰۴/۰۹/۲۰

تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۱۰/۰۶

۴۸۵۲۰/۱۹۷۶۴۶۶

۱۳۱۸ م الف

رضا رجبی زاده – رئیس ثبت اسناد و املاک کازرون

آگهی موضوع ماده ۳قانون وماده۱۳آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمان های فاقد سندرسی

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۱۱۰۲۰۰۸۹۷۵ مورخ ۱۴۰۴/۰۸/۲۴ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمان های فاقد سند رسمی مستقردرواحد ثبتی حوزه ثبت ملک کازرون تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم جمیله پهلوانیان فرزند محمد رضا به شماره شناسنامه ۳۸۱۲۹ کدملی ۲۳۷۰۳۸۰۷۱۳ صادره از کازرون در شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۶۸۸۲/۴۸ مترمربع پلاک ۳۷ فرعی از ۱۱۷ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۴ فرعی از ۱۱۷ اصلی قطعه ۴ واقع در بخش هفت فارس کازرون خریداری از مالک رسمی مشاعی خانم اعظم تقدسی فرزند حسین وا قایان حیدر سبزواری فرد فرزند احمد و مجید ربانی زاده فرزند عوض محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دردنونیت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدورسندمالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند ازتاریخ انتشاراولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خودرابه این اداره تسلیم وپس ازاخذرسید،طرف مدت یک ماه ازتاریخ تسلیم اعتراض،دادخواست خودرابه مراجع قضایی تقدیم نمایند.بدیهی است درصورت انقضای مدت مذکوروعدم وصول اعتراض طبق مقررات سندمالکیت صادرخواهدشد.

تاریخ انتشارنوبت اول:۱۴۰۴/۰۹/۲۰

تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۱۰/۰۶

۴۸۵۱۰/۱۹۷۶۴۷۴

۱۲۷۲ م الف

رضا رجبی زاده – رئیس ثبت اسناد و املاک کازرون

آگهی موضوع ماده ۳قانون وماده۱۳آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمان های فاقد سندرسی

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۱۱۰۲۰۰۸۴۳۲ مورخ ۱۴۰۴/۰۸/۱۳ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمان های فاقد سند رسمی مستقردرواحد ثبتی حوزه ثبت ملک کازرون تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم الهه قربانی نژاد فرزند کریم به شماره شناسنامه ۵۴۸ کدملی ۲۳۷۱۹۳۱۹۱۸ صادره از کازرون در شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۱۵۶۳/۴۸ مترمربع پلاک ۵۸۰ فرعی از ۸۸۳ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۸۸۳ اصلی قطعه ۲ واقع در بخش هفت فارس کازرون خریداری از مالک رسمی حسین یوسفعلی به میزان ۵۲۰۰ مترمربع و با واسطه از غلامحسین خنیور فرزند کریم نسبت به مابقی آن ۶۳۶۳/۴۸ مترمربع محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دردنونیت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدورسندمالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند ازتاریخ انتشاراولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خودرابه این اداره تسلیم وپس ازاخذرسید،طرف مدت یک ماه ازتاریخ تسلیم اعتراض،دادخواست خودرابه مراجع قضایی تقدیم نمایند.بدیهی است درصورت انقضای مدت مذکوروعدم وصول اعتراض طبق مقررات سندمالکیت صادرخواهدشد.

تاریخ انتشارنوبت اول:۱۴۰۴/۰۹/۲۰

تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۱۰/۰۶

۴۸۵۰۹/۱۹۷۶۴۷۳

۱۲۷۸ م الف

رضا رجبی زاده – رئیس ثبت اسناد و املاک کازرون

آگهی

صفحه

۶

شماره

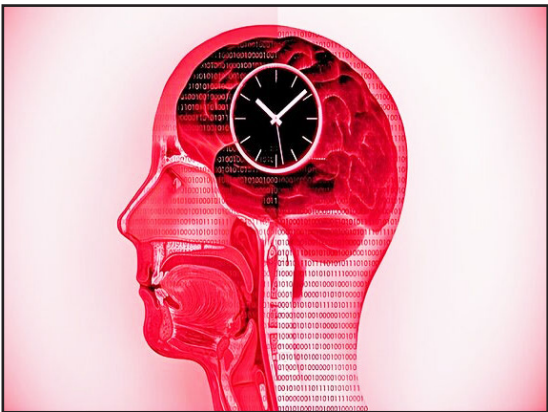
۴۳۶۹

سال

سی ام

ژاپنی

«فستینگ» موجب تغییرات پویا در مغز می‌شود



عملکرد اجرایی، از جمله اراده ما هنگام مصرف غذا نقش دارد، ارتباط منفی داشتند.

شیائونینگ وانگ(Xiaoning Wang)، دانشمند پزشکی از مرکز کلینیک دولتی سالمندان در چین گفت: تصور می‌شود که میکروبیوم روده به روشی پیچیده و دو طرفه با مغز ارتباط برقرار می‌کند. میکروبیوم، انتقال‌دهنده‌های عصبی و نوروتوکسین‌هایی تولید می‌کند که از طریق اعصاب و گردش خون به مغز دسترسی پیدا می‌کنند. در عوض، مغز رفتار خوردن را کنترل می‌کند، در حالی که مواد مغذی موجود در رژیم غذایی ما ترکیب میکروبیوم روده را تغییر می‌دهند.

تخمین زده می‌شود که بیش از یک میلیارد نفر در سراسر جهان مبتلا به چاقی هستند که منجر به افزایش خطر ابتلا به بسیاری از مشکلات مختلف سلامتی، از سرطان گرفته تا بیماری‌های قلبی می‌شود.

بیشتر دانستن در مورد چگونگی وابستگی مغز و روده ما به یکدیگر می‌تواند تفاوت بزرگی در پیشگیری و کاهش مؤثر چاقی ایجاد کند. لیمینگ وانگ(Liming Wang)، دانشمند زیست‌پزشکی از آکادمی علوم چین می‌گوید: سؤال بعدی که باید به آن پاسخ داده شود، مکانیسم دقیق‌ی است که میکروبیوم روده و مغز در افراد چاق، از جمله در طول کاهش وزن از طریق آن ارتباط برقرار می‌کنند.

به گفته محققان، اکنون باید دید کدام مناطق خاص میکروبیوم روده و مغز برای کاهش وزن موفق و حفظ وزن سالم حیاتی هستند؟