



## آگهی ابلاغ وقت رسیدگی

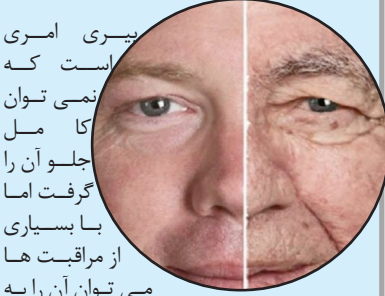
نظر به اینکه خواهان حسین دشتیانی نژاد با وکالت نوریان دادخواستی به خواسته محکومیت خواندگان پرداخت مبلغ هفتادمیلیون ریال موجب چک ۱۲۷۴ در تاریخ ۹۷/۳/۱۵ کلیه خسارت و تاخیر تأدیه حق الوکاله وکیل به طرفیت جعفر شغافعت به مجمع سروهای حل اختلاف کاشان تقدیم که پس از ارجاع به شعبه ۱۲ حقوقی شورای حل اختلاف به کلاس ۹۹۰۰۱۹۳ ثبت و برای تاریخ ۱۳۹۸/۹/۲۰ ساعت ۹:۳۰ وقت رسیدگی تعیین گردیده از آنجا که خوانده فوق الذکر مجهول المکان بوده لذا به تجویز ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی دادگاههای عمومی و انقلاب در امور مدنی مراتب به نامبرده ابلاغ می گردد که در وقت مقرر در جلسه دادرسی حاضر شوند ضمن نامبرده می تواند تا قبل از جلسه رسیدگی جهت دریافت نسخه ثانی دادخواست به ضامان آن به دفتر شورا مراجعه نمایند انتشار این آگهی به منزله ابلاغ محسوب شده و در صورت عدم حضور شورا تصمیم متقاضی اتخاذ خواهد نمود. مسئول دفتر شعبه شورای حل اختلاف کاشان

## این مکمل ها از پیر شدن شما جلوگیری می کنند

ها (Sirtuin) و پروتئین کیناز فعال شده با AMP (AMPK) را فعال می کند که به تأخیر در پیری سلول و افزایش طول عمر کمک می کنند، افزون بر این، کورکومین نشان داده است که به آسیب سلولی مقابله کرده و در آزمایش هایی با سوزده های حیوانی به طور قابل توجهی طول عمر مگس های میوه، کرم های گرد و موش ها را افزایش داده است. این ترکیب نشان داده است که بیماری های مرتبط با افزایش سن را به تأخیر انداخته و علائم مرتبط با افزایش سن را نیز کاهش می دهد. این ممکن است چربی اربط مصرف زردچوبه با کاهش خطر زوال روانی مرتبط با افزایش سن در توضیح دهد. شما می توانید مصرف کورکومین خود را با استفاده از زردچوبه در دستورالعمل های غذایی مختلف یا مصرف مکمل های کورکومین افزایش دهید.

ایپی گالوکاتچین گالات (EGCG) یک ترکیب پلی فنولی شناخته شده است که به میزان زیاد در چای سبز وجود دارد. این ترکیب فواید سلامت جالب توجهی را ارائه می کند و پژوهش ها نشان داده اند استفاده از آن خطر برخی انواع سرطان و همچنین مشکلات سلامت دیگر مانند بیماری قلبی را کاهش می دهد. ایپی گالوکاتچین گالات ممکن است پیری را با بازیابی عملکرد میتوکندری در سلول ها و عمل روی مسیرهای درگیر در پیری از جمله مسیر سیگنالینگ پروتئین کیناز فعال شده با AMP کند سازد.

همچنین، این ترکیب آنوفلازی، فرآیندی که در آن بدن مواد سلولی آسیب دیده را از بین می برد، را تحریک می کند. نوشیدن چای سبز با کاهش خطر دلایل مختلف مرگ و میر، مرگ ناشی از دیابت، سکته مغزی و بیماری قلبی مرتبط بوده است. افزون بر این، مطالعات با حضور سوزده های حیوانی نشان داده اند که این



پیری امری است که نمی توان کاملاً جلوان آن گرفت اما با بسیاری از مراقبت ها می توان آن را به تعویق برخی از دلایل اصلی پیری شامل آسیب سلولی انباشته شده ناشی از فعالیت مولکول های واکنشی به نام رادیکال های آزاد و کوتاه شدن تلومر، ساختارهایی در انتهای کروموزوم ها که نقش مهمی در تقسیم سلولی ایفا می کنند، هستند. در شرایطی که پیری امری اجتناب ناپذیر است، افزایش طول عمر انسان و کند کردن روند پیری برای دهه ها در کانون توجه پژوهش های علمی بوده است. طی این پژوهش ها، دانشمندان تعداد زیادی از مواد دارای خاصیت ضد پیری را شناسایی کرده اند که بسیاری از آنها به شکل مکمل قابل مصرف هستند و افرادی که در پی روش های طبیعی برای کند کردن روند پیری و پیشگیری از بیماری های مرتبط با افزایش سن هستند می توانند از آنها استفاده کنند. در ادامه با ۱۲ مکمل دارای خواص ضد پیری بیشتر آشنا می شویم.

کورکومین، ترکیب فعال موجود در زردچوبه، نشان داده است که از خواص ضد پیری قدرتمند سود می برد که به پتانسیل آنتی اکسیدانی قوی آن نسبت داده می شود. پیری سلولی زمانی رخ می دهد که تقسیم سلولی متوقف می شود. با افزایش سن، سلول های پیر انباشته می شوند که باور بر این است پیری و پیشرفت بیماری را تسریع می کنند.

پژوهش ها نشان داده اند که کورکومین پروتئین هایی خاص، از جمله سیرتوین

## باتوجه به اینکه ویروس کرونا از طریق هوا منتقل می شود، برای حفظ ایمنی باید به چه نکاتی توجه کرد؟

چطور از کروناهای باقی مانده در هوا در امان بمانیم؟

از آنجایی که در دستورالعمل های کنونی سازمان بهداشت جهانی اشاره ای به انتقال بیماری کرونا از طریق هوا نشده و فقط در آن گفته شده که این ویروس از طریق افراد و در مکان های شلوغ و از طریق سرفه و عطسه منتقل می شود، ۲۲۰ دانشمند از این سازمان خواسته اند که اطلاعات خود را به روز کند.

حالا ثابت شده که ذرات ریز این بیماری می توانند ساعت ها در هوا معلق بمانند و از طریق استنشاق وارد ریه ها شوند، برای این انتقال حتی رعایت فاصله یک متری در مکان های بسته هم پاسخگو نیست.

دانشمندان امیدوارند که این یافته باعث شود که مردم موارد دیگری را نیز در کنار اصول بهداشتی رعایت کنند، مانند استفاده از یک تهویه هوای مناسب در ساختمان و جلوگیری از شلوغی در مکان های سر بسته. حال این مساله اهمیت استفاده از ماسک را بیش از پیش آشکار کرده است. طبق تحقیقات ذرات ویروس از فرد مبتلا در حین صحبت کردن، بازدم و سرفه در هوا منتشر می شود. این ذرات که قطره های ریز نامیده می شوند به قدری کوچک هستند که می توانند در هوا معلق مانده و چندین متر و گاهی طول یک اتاق را طی کنند. طبق مقاله ای که در گذشته برای سازمان بهداشت جهانی ارسال شده بود، ویروس های سندرم تنفسی خاورمیانه (MERS) و آنفولانزا نیز چنین قابلیتی داشته اند.

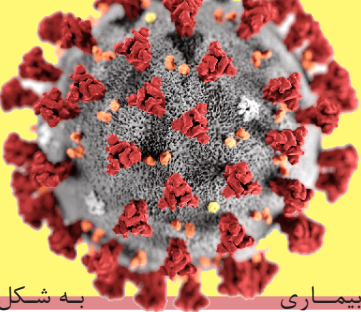
ویروس کرونا نیز چنین قابلیتی دارد اما کارشناسان هنوز از میزان ابتلای افراد به این طریق مطمئن نیستند. در گذشته تصور براین بود که ویروس کرونا نهایتاً توسط قطرات درشت تر تا فاصله غفوتی حرکت می کند و سپس به سرعت به زمین می افتد اما در حال حاضر این قطرات ریز نقش بسیار موثری در انتقال بیماری دارند.

این مساله در مکان های سرپوشیده مانند رستوران یا کافه حادث می شود، جایی که تهویه هوای مناسبی وجود ندارد و قطرات می توانند تا ساعت ها معلق روی هوا باقی بمانند. ریسک ما بعنوان افرادی که در معرض ابتلا هستند به دو عامل زمان و قرارگیری در معرض ویروس بستگی دارد، یعنی میزان ویروسی که در فضا قرار دارد و زمانی که شما در معرض آن قرار می گیرید.

مثلا اگر در مدت بسیار کوتاهی در معرض ویروس باشید احتمال کمی برای ابتلا وجود دارد، مگر آنکه بمدت طولانی در یک فضای سر بسته حضور داشته باشید. در مکان هاس سرباز قطرات بیماری بخار شده و به سرعت ناپدید می شوند.

چگونه از خود در برابر این قطرات معلق محافظت کنیم شستن دست ها، رعایت فاصله اجتماعی و استفاده از ماسک نکاتی کلیدی برای جلوگیری از ابتلا هستند. استفاده از ماسک خطر انتشار یا قرارگیری در معرض ویروس هایی که می توانند ساعت ها در هوا باقی بمانند را کاهش می دهد. استفاده از ماسک در بیشتر کشورها اجباری شده و مردم باید در مکان های شلوغ و خارج از خانه حتما از آن استفاده کنند. بدین وسیله هم از خود و هم از دیگران در برابر این بیماری محافظت می کنید.

از رفتن به مکان های شلوغ مانند رستوران یا کافه خودداری کنید، تا از شیوع



بیماری

روزنامه صبح ایران / سال نهم - شماره ۴۷۷

۰۱ مهر ماه ۱۳۹۹ / با ما همراه شوید

www.serajonline.com - @serajname

## پزشکی

## ۵ ورزشی که برای داشتن قلبی سالم مفید است

هدف نهایی ورزش های قلبی عروقی، تقویت سیستم قلب است که باید براساس ملاحظه های ورزشی و پزشکی تعیین شود. به گزارش بهداشت نیوز، ۲۹ سپتامبر، روز جهانی قلب نامیده شده است. به نوشته پایگاه «ولنی مای هلت» بیشتر مردم جهان روزانه از بیماری های قلبی رنج می برند. پیش از این، فدراسیون جهانی قلب (WHF) دریافت بود که مشکلات قلبی از بزرگترین علل مرگ است که ۱۷.۱ میلیون نفر در ساله در جهان می کشد. نه فقط افراد مسن، بلکه مشکلات قلبی در میان جوتراها نیز امری شایع شده است. داشتن فعالیت های فیزیکی و حفظ رژیم غذایی سالم برای بهبود سلامت قلب ضروری است. با این حال نسل امروز عادت کرده تا تنقلات مصرف کند و برای سوزاندن کالری، ورزش نکند. این در حالی است که انسان باید تعادل کلسترولی، قند خون و فشار خون خود را برای اجتناب از حمله قلبی و یا سکته حفظ کند.

عوامل خطر برای بیماری های قلبی چندین فاکتور خطر برای بیماری های قلبی وجود دارد: از چاقی گرفته تا سیگار کشیدن، قلب شما مستعد خطرات متعددی است. در اینجا لیستی از مواردی که در داشتن قلبی سالم تأثیرگذار است را می آوریم.

موارد قابل کنترل:

- ۱- چاقی ۲- کم تحرکی ۳- فشار خون بالا
- ۴- کلسترول پایین ۵- سیگار کشیدن
- موارد غیر قابل کنترل:
- ۱- سابقه خانوادگی ۲- جنسیت ۳- سن

ورزش برای داشتن قلبی سلام انواع مختلفی از ورزش برای تناسب اندام، سلامتی و دور ماندن از مشکلات قلبی مورد نیاز است. برخی از افراد ترجیح می دهند که بدوند؛ این در حالی است که برخی دیگر ورزش های سنگینی را که ضربان قلب را افزایش می دهد، انتخاب می کنند. در اینجا ۵ ورزش برای داشتن قلبی سالم را معرفی می کنیم:

۱- ورزش ایروبیک

ورزش ایروبیک یا همان هوازی نه تنها ضربان قلب شما را بهبود می بخشد، بلکه قدرت تناسب هوازی را نیز تقویت می کند. ورزش های ایروبیک شامل قدم زدن، دویدن، دوچرخه سواری، شنا، پریدن (پرش) و ... می شود. هر کدام از آن ها را که می خواهید، دست کم روزانه نیم ساعت انجام دهید.

۲- تمرینات قدرتی

این ورزش مناسب افرادی است که چربی بیشتری در بدن دارند. داشتن شکم بزرگ، دلیل اصلی بیماری های قلبی است. تمرینات قدرتی می تواند تأثیری شگرف در بهبود ترکیب بدن شما داشته باشد. این نوع از ورزش ها شامل چنین ورزش هایی می شود:

- حرکت شنا که عبارت است از دراز کشیدن به صورت دمر و استفاده از قدرت دست ها و بازوها برای بالا و پایین بردن بدن.

- حرکت اسکوات یا اسکات که حرکتی است چند مفصلی که عضلات چهارسر ران را هدف گرفته، اما به خاطر ماهیتی که دارد، عضلات پشت، عضلات سرینی (باسن)، عضلات شکم و عضلات همسترینگ (پشت پا) را هم درگیر می کند. اسکوات یکی از حرکت های اصلی ورزش وزنه برداری قدرتی است.

- چین آپ (یا چانه بالا) یک حرکت ورزشی است با بارفیکس؛ به طوری که کف دستان رویه صورت باشد. چین که ساده بدین صورت است که بارفیکس را با دو دست گرفته به طوری که آرنجتان کاملاً باز باشد سپس خود را بالا می کشید تا چانه به بارفیکس برسد.

ورزش با وزنه (مانند وزنه های دست، دمبل یا هالتر) یا دستگاهای بدنسازی است.

۳- تمرین های کششی

ارتباط مستقیمی میان کشش و داشتن قلبی سالم وجود ندارد؛ هرچند تمرین های انعطافی و کششی می تواند به سلامتی عضلات شما کمک کند و در نتیجه می تواند فوایدی مانند انعطاف پذیر ماندن بدن، نداشتن درد مفاصل، نداشتن گرفتگی عضلات و دیگر مشکلات عضلانی را به ارمغان آورد. در واقع این، یک نوع ورزش نیست؛ بلکه باید قبل و یا بعد از هر جلسه ورزش سنگین، این تمرین های کششی انجام شود.

۴- یوگا

بسیاری از افراد فکر می کنند یوگا بسیار ساده است و به همین خاطر نمی توان آن را به عنوان ورزشی رویتن به حساب آورد. در حالی که یوگا و مدیتیشن، تأثیر فراوانی بر سلامتی قلب شما دارد. این ورزش می تواند عضلات و ماهیچه های شما را تقویت کند. هر زمانی که ضربان قلب شما و یا فشارخون شما بالا رفت، یوگا به عنوان یک عامل درمانی مطرح است.

تعداد مراجعه آنها به بیمارستان را کاهش داده و زوال عملکرد جسمی و روانی را کند کرده است. مکمل های کوآنزیم کیو ۱۰ به کاهش استرس اکسیداتیو، شریاطی که به واسطه انباشت رادیکال های آزاد و دیگر مولکول های واکنشی در بدن که روند پیری و بروز بیماری های مرتبط با افزایش سن را تسریع می کنند، تعریف می شود. اگرچه کوآنزیم کیو ۱۰ نتایج امیدوارکننده ای به عنوان یک مکمل ضد پیری نشان داده است، پیش از این که بتوان آن را به عنوان روشی طبیعی برای به تأخیر انداختن پیری توصیه کرد، به مطالعات و شواهد بیشتر در این زمینه نیاز است.

پیش از آغاز مصرف این مکمل یا هر مکمل دیگری با پزشک خود مشورت کنید. نیکوتین آمید ریبوزید و نیکوتین آمید مونوکلوئید پیش سازهایی برای نیکوتین آمید آدنین دی نوکلئوتید هستند. نیکوتین آمید آدنین دی نوکلئوتید ترکیبی است که در هر سلول بدن انسان وجود دارد و در فرایندهای مهمی از جمله متابولیسم انرژی، ترمیم دی ان ای، و بیان ژن نقش دارد. سطوح نیکوتین آمید آدنین دی نوکلئوتید با افزایش سن کاهش می یابد و تصور می شود این کاهش با تسریع زوال جسمی و ظهور بیماری های مرتبط با افزایش سن مانند آلزایمر مرتبط است.

مطالعات با حضور سوزده های حیوانی نشان داده اند که مصرف مکمل های حاوی پیش سازهای نیکوتین آمید ریبوزید و نیکوتین آمید مونونوکلئوتید به بازیابی سطوح نیکوتین آمید آدنین دی نوکلئوتید و پیشگیری از زوال جسمی کمک می کند. برخی مطالعات با حضور سوزده های حیوانی و انسانی نتایج مثبت مرتبط با استفاده از مکمل های نیکوتین آمید ریبوزید و نیکوتین آمید مونونوکلئوتید را نشان داده اند، با این وجود، پیش از نتیجه گیری قطعی درباره آثار ضد پیری این دو ترکیب به پژوهش های بیشتر با حضور سوزده های انسانی نیاز است.

## هشدار!! فعلا دور دندانپزشکی را خط بکشید

دندانپزشکی برای دریافت خدمات مراجعه کند. عضو کمیته کشوری مقابله با کرونا استفاده از ماسک، شیلد و دستکش را برای دندانپزشکان الزامی دانست و گفت: دندانپزشکان حتی با وجود انجام تریاژ باید از ملزومات حفاظتی در حین ارائه خدمات به بیماران استفاده کنند.



## این دمنوش ها را بخورید تا سیستم تنفسی شما تقویت شود

یکی از علائم مهم کرونا مشکلات تنفسی است که با خوردن برخی دمنوش ها می توان سیستم تنفسی خود را تقویت کرد



نوشیدنی می تواند در برابر پیری پوست و بروز چین و چروک ناشی از قرار گرفتن در معرض نور فرابنفش پیشگیری کند. ایپی گالوکاتچین گالات را می توانید با مصرف چای سبز یا مکمل های این ترکیب دریافت کنید.

کلاژن به واسطه پتانسیل خود در حفظ شادابی و سلامت پوست با افزایش سن به عنوان یک ماده مغذی کلیدی برای حفظ جوانی شناخته می شود. کلاژن یکی از اجزاء جدناپذیر پوست است که به حفظ ساختار آن کمک می کند. با افزایش سن، تولید کلاژن کاهش می یابد و به از دست رفتن کلاژن منجر می شود که بروز نشانه های پیری مانند چین و چروک ها را تسریع می کند.

به عنوان مثال، مطالعه ای در سال ۲۰۱۹ با حضور ۷۲ شرکت کننده زن نشان داد که مصرف روزانه مکمل حاوی ۲.۵ گرم کلاژن - همراه با چند ماده مغذی دیگر از جمله بیوتین - برای ۱۲ هفته به طور قابل توجهی هیدراتاسیون، زبری و انعطاف پذیری پوست را بهبود بخشیده است.

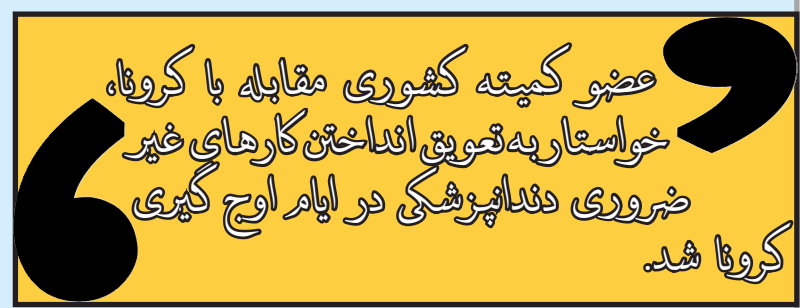
مطالعه ای دیگر با حضور ۱۱۴ شرکت کننده زن نیز نشان داد که درمان با ۲.۵ گرم پپتیدهای کلاژن برای ۸ هفته به طور قابل توجهی موجب کاهش چین و چروک های اطراف چشم و افزایش سطوح کلاژن در پوست شده است.

مکمل های کلاژن در اشکال مختلف از جمله پودر و کپسول در دسترس هستند. کوآنزیم کیو ۱۰ کوآنزیم کیو ۱۰ (CoQ۱۰) یک آنتی اکسیدان است که در بدن تولید می شود. این آنتی اکسیدان نقشی اساسی در تولید انرژی و محافظت در برابر آسیب سلولی ایفا می کند. پژوهش ها نشان داده اند که سطوح کوآنزیم کیو ۱۰ در بدن با افزایش سن کاهش می یابد و استفاده از مکمل ها بهبود برخی جنبه های سلامت در افراد مسن را نشان داده است.

به عنوان مثال، مطالعه ای با حضور ۴۴۳ فرد مسن نشان داد که مصرف مکمل کوآنزیم کیو ۱۰ و سلنیم طی بیش از ۴ سال کیفیت زندگی کلی افراد را بهبود بخشیده،

همکاران دندانپزشک با رعایت پروتکل های بهداشتی و احتیاطات لازم تمامی خدمات را به بیماران خود ارائه می دهند، ادامه داد: دندانپزشکان قبل از ویزیت بیمار حتما تریاژ انجام دهند تا بدانند بیماری که مراجعه کرده طی دو هفته اخیر بیماری حاد تب دار داشته است، طی این دو هفته با

بیمار کرونایی در تماس بوده است یا نه، آیا مسافرت رفته است یا نه و اینکه در منزل بیمار کرونایی تحت قرنطینه وجود دارد یا نه که در صورت مثبت بودن پاسخ باید از پذیرش بیمار خودداری کنند و پس از گذشت دو هفته و انجام اقدامات لازم می تواند به



عضو کمیته کشوری مقابله با کرونا، خواستار به تعویق انداختن کارهای غیر ضروری دندانپزشکی در ایام اوج گیری کرونا شد

کند. چای سبز چای سبز سرشار از انواع آنتی اکسیدان هاست و مصرف منظم آن می تواند علاوه بر کاهش احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ و بیماری های قلبی، باعث بهبود شرایط تنفسی در بیماران مبتلا به مشکلات تنفسی شود.

روش تهیه دمنوش چای سبز می توانید چای سبز را مانند چای سیاه در کنید و روزانه یک تا دو فنجان از آن را همراه با مقداری عسل بنوشید.

دمنوش شیرین بیان

از زمان های قدیم ریشه شیرین بیان برای درمان بیماری های مختلفی از جمله آسم و آلرژی مورد استفاده قرار می گرفته است. شما هم می توانید این روزها از دمنوش شیرین بیان برای بهبود سیستم تنفسی در شرایط شیوع کرونا کمک بگیرید.

روش تهیه دمنوش شیرین بیان مصرف روزانه بیش از یک فنجان دمنوش شیرین بیان می تواند عوارضی برای بدن در پی داشته باشد. برای تهیه دمنوش شیرین بیان بهتر است که مقداری از ریشه شیرین بیان را داخل ۲۴۰ میلی لیتر آب جوش بریزید و ۱۰ تا ۲۰ دقیقه اجازه دهید تا دمنوش شما آماده مصرف شود.

ابتلا به کووید-۱۹ می تواند با مشکلات تنفسی مختلفی برای بیماران مبتلا همراه باشد. حتی اگر به کووید-۱۹ مبتلا شده و آن را پشت سر گذاشته باشید، باز هم ممکن است در ساعاتی از روز دچار سرفه های ناگهانی، تنگی نفس یا خس خس سینه شوید. از این رو توصیه می کنیم که بهترین دمنوش ها برای تقویت سیستم تنفسی را شناسید تا بتوانید هم در صورت ابتلا به حساسیت پاییزی و هم در صورت ابتلا به کووید-۱۹ از آن ها استفاده کنید.

دمنوش زنجبیل زنجبیل برای کاهش التهاب در بدن، تنظیم قند خون و برطرف کردن حالت تهوع موثر است. مصرف روزانه دمنوش زنجبیل می تواند به کاهش شدید التهاب در سیستم تنفسی کمک و علائم تنگی نفس، سرفه و احساس سوزش یا خس خس سینه و گلو را برطرف کند.

روش تهیه دمنوش زنجبیل می توانید یک تکه زنجبیل تازه را همراه با حدود یک بند انگشت چوب دارچین داخل آب جوش بریزید و ۲۰ دقیقه اجازه دهید تا این دمنوش روی حرارت غیرمستقیم دم بکشد. سپس آن را با مقداری عسل و لیموترش تازه میل