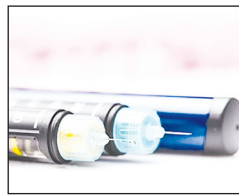


خبرها از عالم علم

واردات محموله انسولین قلمی «نوومیکس» جهت رفع کمبود؛ بزودی



مدیرکل دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو از اقدامات انجام شده جهت واردات حدود ۴۰۰ هزار قلم انسولین نوومیکس جهت رفع مشکل کمبود مطلق این خبر داد.

گزارش محققان هلندی؛

افسردگی پس از ایست قلبی در زنان بیشتر از مردان است

یک مطالعه جدید هشدار می دهد زنانی که از ایست قلبی جان سالم به در می برند، بیشتر از بازماندگان مرد دچار اضطراب یا افسردگی می شوند.

عوارض استفاده طولانی مدت از تلفن همراه بر بدن انسان



وضعیت «سر به جلو» یک بیماری شایع است که به دلیل عادات وضعیت نامناسب بدن برای مدت طولانی ایجاد می شود.

برای مدت طولانی به تلفن خود نگاه می کنید، سر روی ماهیچه های گردن

هستند و زمان زیادی را صرف استفاده از آن می کنند. مزایای استفاده از این تکنولوژی را نمی توان در زندگی افراد انکار کرد، اما استفاده نادرست از آن جدایی از بحت محتوای می تواند عوارض زیادی بر روی سلامت افراد داشته باشد.

می تواند منجر به گردن درد، سردرد و حتی کمردرد شود. در اینجا چند نکته برای جلوگیری از این عارضه می توانید وضعیت بدن خود را خوب حفظ کنید، یعنی هنگام نشستن، ایستادن یا راه رفتن، گوش های خود را در راستای شانه ها و شانه های خود را به سمت عقب و آرام نگه دارید.

همچنین می توانید از چند تمرین اصلاحی برای وضعیت سر به جلو استفاده کنید یکی از آن ها تمرین تاک چانه است در این حالت در حالی که شانه های خود را رها کرده و پشت را صاف کرده اید، صاف بنشینید یا بایستید.

چند نکته برای کمک به جلوگیری از این مشکلات وجود دارد، این که هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه بعد از استفاده از تلفن همراه استراحت کنید. هنگام استفاده از تلفن همراه خود را به سطح چشم نگه دارید. هنگام صحبت با تلفن از هندس بی حسی در بازوها شود.

وضعیت بدنی نامناسب از موارد دیگری است که در اثر استفاده طولانی و خرابی از تلفن همراه ایجاد می شود، وقتی از بالا به تلفن خود نگاه می کنید، احتمالاً خمیده می شوید که می تواند منجر به وضعیت نامناسب شود. این موضوع می تواند به عضلات و مفاصل شما فشار وارد کند و همچنین می تواند منجر به سندرم تونل کارپال عارضه دیگری است که می تواند باعث گردن، روی ریه، گردن درد، گردن کمربند گردن و مچ شود. این حالت می تواند ناشی از حرکات تکراری مانند

خبر پزشکی

اشتباهات رایجی که در هنگام مسواک زدن مرتکب آن می شوید

ممکن است که شما فکر کنید تمام راه هایی که برای مراقبت از دندان انجام می دهید راههای درستی است. اما بعد از مراجعه به دندانپزشکی متوجه اشتباهات خود می شوید به گزارش ایسنا، همه ما گاهی اوقات باید به دندانپزشک مراجعه کنیم تا وضعیت دندان های خود را بررسی کنیم اما حتماً برای تان پیش آمده است که دندانپزشک علت بعضی از مشکلات را به خاطر خطای خودتان می داند.

فقط یکبار در روز مسواک می زنید مسواک کردن دندان ها فقط یکبار در روز عادی است که هرگز توسط دندانپزشکان توصیه نمی شود، زیرا باعث ایجاد پلاک های دندان و التهاب می گردد و اگر پیشرفت نکند، بافت دندان از بین می رود، ریشه دندان آسیب می بیند، لته و استخوان عفونی می شوند و دندان از بین می رود.

اگر به آرامی دندان و لته خود را مسواک کنید و این کار را خوشن انجام دهید، احتمالاً خطر از دست دادن دندان برایتان وجود دارد. این التهاب در لته باعث تحریک بیماری های لته و از دست دادن دندان می شود و فشار زیادی به لته ها وارد می کند.

استفاده نکردن از نخ دندان به صورت روزانه یک مشکل محسوب می شود. اگر هر روز نخ دندان نکشید، این پلاک های بین دندان می ماند، باعث پوسیدگی و بیماری های لته می شود. پس هر روز نخ دندان بکشید تا از آلودگی ها خلاص شوید.

جدول ۷۵۳۶ افقی
۱-زمان حال -خم کردن-ورطه دریا
۲-شهری در استان خراسان - با حرف میان دو نفرها به هم زد -گریه نازی
۳-احتمال شندن به سوی چیزی و آرام گرفتن - مرد سنگ انداز - گروه مردم
۴-نزدیکبین - از حالات دریا - یکی از دو پاره شده
۵-آزاد دهنده غیبی
۶-صمیر چند نفره
۷-دیگر جا ندارد - مصلحت اندیشی
۸-شعر چینه نرفه
۹-دوستی و محبت - ویرانی - سلول
۱۰-عنوانی
۱۱-سورخ قومه - فصل کتاب- سورخ گوش
۱۲-شیلوار - طرفمشورت- چرکو ریم زخم
۱۳-جنگو پیکار - بینی - یکی از شعبات- کبسه بی سر و ته
۱۴-اندوه بسیار - مدرسه قدیمی - افزون شونده
۱۵-حرف همراهی عرب- مخزن قوه برق - کهنه و دریده
۱۶-محل نگهداری اطفال رضاعی - استان گل و بلبل

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک منطقه یک قزوین
آکهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۳/۰۴/۱۰ مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۰ کلاسسه ۱۴۰۳/۰۳/۳۰ مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۳۰ کلاسسه
ساختنهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک منطقه یک قزوین تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای پرویز کریمی به شماره شناسنامه ۴۲۱ کد ملی ۴۲۲۲۰۳۹۱۲ صادره قزوین فرزند محمد اسماعیل در ششادنگ یک قطعه باغ به مساحت ۲۰۰۰ متر مربع پلاک شماره ۳۵ - اصلی واقع در اراضی روستای آشتستان قزوین بخش ۱۴ حوزه ثبت ملک منطقه یک قزوین (سند مالکیت متشاهی شماره ۳۳۲۲ مورخ ۱۳۹۸/۰۴/۲۴ دفتر خانه ۱۲۰ قزوین) مرجز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آکهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آکهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض خود است خودرا مراجع قضای تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک داموند
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۳/۰۴/۱۰ مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۰ کلاسسه ۱۴۰۳/۰۳/۳۰ مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۳۰ کلاسسه
ساختنهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک داموند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی سمندرضا کاخوردی فرزند حسین بشماره شناسنامه ۹۱۰۲۱۷۶۹ کدملی ۴۹۱۰۲۱۷۶۹ صادره از شاهرود در ششادنگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۶۳۴۹/۵۸ مترمربع پلاک ۱۵۷ فرعی از ۱۱۴ اصلی واقع در مزانک خریداری برابر میبایه نام عادی مع الواسطه از مالکیت رسمی آقای شکراله گل محمدی مرجز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آکهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آکهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض خودرا مراجع قضای تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.