خبرها از عالم علم

راه‌های تقویت قلب با پیاده روی؛

چطور پیاده‌روی مفیدتر می‌شود؟

*آرش نهاوندی

پیاده روی یکی از ساده ترین و البته موثرترین راه‌ها برای حفظ سلامت است.اما آیا می‌دانستید که افزودن چند فعالیت اضافی به روال پیاده روی می‌تواند آن را برای سلامت و تقویت قلب مفیدتر کند و فواید بی شماری از بهبود گردش خون گرفته تا کاهش استرس، داشته باشد؟

در این مطلب به چند کاری که می توانید هنگام پیاده روی انجام دهید تا سلامت قلب خود را تقویت کنید، اشاره شده است.

با هدف راه بروید

قدم زدن آرام آرامش بخش است، اما اگر می خواهید سلامت قلب خود را بهبود بخشید، سعی کنید سرعت خود را افزایش دهید. پیاده روی سریع گردش خون را افزایش می‌دهد و ماهیچه قلب را تقویت می‌کند. شواهد به دست آمده از مطالعات بالینی نشان می‌دهد که حتی افزایش جزئی پیاده روی روزانه از نظر زمانی بر پیاده روی نکردن ارجحیت داشته و افزایش بیشتر مزایای سلامت قلبی و عروقی بیشتری را به همراه دارد. سرعتی را هدف قرار دهید که همچنان بتوانید در پیاده روی صحبت کنید اما ممکن است برای آواز خواندن دچار مشکل شوید. این اغلب به عنوان «تست صحبت» نامیده می‌شود و شدت متوسط پیاده روی را نشان می‌دهد.

تناوب در پیاده‌روی را بیشتر کنید

پیاده روی اینتروال، که در آن به تناوب بین سرعت تند و کندتر حرکت می‌کنید، برای قلب شما عالی است. به عنوان مثال، ۲ دقیقه سریع راه بروید، سپس به مدت ۱ دقیقه سرعت خود را کم کنید و این کار را تکرار کنید. این رویکرد سیستم قلبی و عروقی شما را به چالش می‌کشد، استقامت را بهبود می‌بخشد و باعث سوزاندن کالری بیشتری می‌شود.

بازوهای خود را بچرخانید

در حین راه رفتن، بازوهای خود را به طور طبیعی بچرخانید یا وزنه های سبکی در دست نگه دارید تا بالاتنه خود را درگیر کنید. این یک عنصر هوازی را به پیاده روی شما اضافه می‌کند و جریان خون و اکسیژن رسانی را در سراسر بدن شما بهبود می‌بخشد.

تمرینات تنفسی را اضافه کنید

تنفس عمیق در حین پیاده روی یک روش دست کم گرفته شده برای بهبود سلامت قلب شما است. سعی کنید با چهار شماره نفس عمیق بکشید، با دو شماره آن را نگه دارید و با شش شماره بازدم را انجام دهید. طبق یک مطالعه منتشر شده در سال ۲۰۱۸، راه رفتن در حین تنفس باعث افزایش تحمل بیماران نارسایی قلبی برای فعالیت بدنی می شود که به احتمال زیاد به دلیل اشباع بهتر اکسیژن است.

راه رفتن در طبیعت برای کاهش استرس

قدم زدن در فضاهای سبز مانند پارک‌ها یا جنگل‌ها تاثیر آرام بخشی بر ذهن و بدن دارد. هوای تازه، مناظر و صداهای طبیعت، هورمون‌های استرس را کاهش می‌دهد که می‌تواند قلب شما را تحت فشار قرار دهد.

اهداف خود را تعیین کنید

همراه داشتن ردیاب تناسب اندام یا اپلیکیشن گوشی هوشمند می‌تواند پیاده روی شما را جذاب‌تر کند. حداقل ۷.۰۰۰ تا ۱۰.۰۰۰ قدم در روز را هدف قرار دهید، این محدوده به طور قابل توجهی خطر بیماری قلبی را کاهش می‌دهد.

پیشگیری از سرطان روده بزرگ با میوه و سبزی

سرطان روده بزرگ با سرعت نگران کننده ای در میان بزرگسالان جوان در حال افزایش است، اما یک مطالعه جدید می گوید عادات غذایی بهتر می تواند این روند را تغییر دهد.

به گزارش مهر به نقل از هلث دی نیوز، بر اساس گزارش انجمن سرطان آمریکا، حدود ۲۰ درصد از سرطان‌های تشخیص داده شده روده بزرگ در افراد ۵۴ ساله و کمتر رخ می‌دهد که تقریباً دو برابر میزانی است که سه دهه پیش مشاهده می‌شد.

اما مطالعه جدید از دانشگاه فلیندرز در بریتانیا نشان می‌دهد که اگر افراد مصرف فیبر خود را افزایش دهند و غذاهای سالم بیشتری مصرف کنند، می‌توانند خطر ابتلاء به این بیماری را کاهش دهند.

«یوهانس ملاکو»، محقق ارشد و اپیدمیولوژیست تغذیه در مؤسسه تحقیقات بهداشتی و پزشکی فلیندرز، گفت: «ما به ارتباط مستقیم بین انتخاب رژیم غذایی نامناسب و سرطان‌های گوارشی پی برده‌ایم.»

ملاکو در ادامه افزود: «مهمتر از همه، ما متوجه شدیم که رژیم غذایی سرشار از چربی‌ها و سبزیجات سالم و در عین حال محدود کردن مصرف قند و الکل می‌تواند به طور بالقوه خطر ابتلاء به سرطان روده و سایر سرطان‌ها را کاهش دهد.»

بر اساس نتایجی که اخیراً منتشر شده است، افرادی که بیشترین میزان فیبر و اسیدهای چرب غیراشباع را مصرف می‌کنند، ۱۵ درصد کمتر در معرض خطر ابتلاء به سرطان روده بزرگ هستند.

ملاکو گفت: «ما به طور قابل توجهی متوجه شدیم که غذاهای پرفیبر مانند میوه‌ها و سبزیجات باعث تقویت باکتری‌های سالم روده می‌شوند که می‌توانند التهاب را کاهش دهند. تاکید بر فیبر و چربی‌های سالم باید بخشی جدایی ناپذیر از رژیم غذایی همه باشد.»

بررسی شواهد قبلی نشان داد که افزایش ۱۴ درصدی خطر سرطان روده بزرگ با الگوی غذایی ناسالم از مصرف بیشتر گوشت قرمز و فرآوری شده، الکل، کربوهیدرات‌های تصفیه شده و نوشیدنی‌های شیرین مرتبط است.

همان بررسی نشان داد که خطر ابتلاء به سرطان روده بزرگ با مصرف بیشتر میوه‌ها، غلات کامل، حبوبات، سبزیجات، شیر و سایر محصولات لبنی ۱۷ درصد کاهش می‌یابد.

محققان افزودند که برای بررسی کامل تأثیر رژیم غذایی بر سرطان روده بزرگ به آزمایشات بالینی بیشتری نیاز است.

محققان خاطرنشان کردند که سرطان‌های دستگاه گوارش- مری، معده، لوزالمعده، سرطان روده کوچک، کولون، رکتوم و مقعد- مسئول یک مورد از هر ۴ مورد سرطان و ۱ مورد از هر ۳ مرگ ناشی از سرطان در سراسر جهان هستند.

ملاکو افزود: «با افزایش تعداد موارد ابتلاء به سرطان‌های دستگاه گوارش، مانند سرطان روده، در سراسر جهان، و در افراد زیر ۵۰ سال، زمان اقدام برای محافظت از سلامت گوارشی افراد فرا رسیده است.»

بازسازی ۵۲ درصد از پایگاه‌های اورژانس تهران و ساخت ۱۵ پایگاه جدید

به گفته رئیس مرکز اورژانس استان تهران، طی ۱۸ ماه اخیر ۵۲ درصد از پایگاه‌های اورژانس بازسازی شده و ۱۵ پایگاه جدید نیز ساخته شده است.

به گزارش ایسنا، محمد اسماعیل توکلی درباره روند نوسازی و بهسازی پایگاه‌های اورژانس پایتخت گفت:در ماه‌های اخیر ۱۶۰ پایگاه اورژانس ما در پایتخت بازسازی و بهسازی شد. از این تعداد، ۱۰۰ پایگاه نقاشی و سقف و کف آنها بازسازی شد.

وی افزود:نکته قابل توجه این است که ما حتی یک نفر را برای انجام این تغییرات از بیرون نیاوردیم و تمام این کارها را خود پرسنل اورژانس انجام دادند.

رئیس مرکز اورژانس استان تهران ادامه داد: ۵۰ سال از تاسیس اورژانس تهران گذشته، اما مدیران فقط کانکس اضافه کرده بودند در حالیکه من معتقدم اصلا کانکس در شان نیروهای ما نیست و پرسنل ما باید شرایط کاری مناسبی داشته باشند.

توکلی گفت: در طی ۱۸ ماه اخیر، ۵۲ درصد از پایگاه بازسازی شده اند و ۱۵ پایگاه جدید نیز ساخته شد. حتی ستاد نواحی نیز تشکیل شد.

وی با اشاره به اینکه اورژانس تهران امروزه بالغ بر ۲۰ هزار میلیارد سرمایه در اختیار دارد؛ افزود: دولت از ما برای بازسازی پایگاه‌ها حمایت می‌کند و امیدواریم این روند ادامه داشته باشد.

خبر پزشکی

سیگار کشیدن والدین و خطر ابتلا به «ام اس» در کودکان

کودکانی که از نظر ژنتیکی مستعد ابتلا به ام اس هستند، قرار گرفتن در معرض دود سیگار در خانواده می تواند این خطر را حتی در آنها بیشتر کند.

به گزارش مهر به نقل از هلث دی نیوز، یک تیم هلندی به سرپرستی دکتر «رینزه فردریک نوتبوم» از مرکز پزشکی اراسموس در روتردام نتیجه گرفتند: «خطر ژنتیکی بیشتر ام اس با افزایش آسیب پذیری در برابر اثرات منفی سیگار کشیدن بر رشد مغز مرتبط است.»

مطالعه جدید همچنین ریشه‌های اماس را بررسی می‌کند و نشان می‌دهد که حتی اگر بیشتر افراد بین ۲۰ تا ۴۰ سال به این بیماری خودایمنی مبتلا می‌شوند، ممکن است منشأ آن از دوران کودکی بازگردد.

ام اس زمانی رخ می‌دهد که سیستم ایمنی بدن به اشتباه به غلاف میلین که از اعصاب محافظت می‌کند حمله می‌کند. با گذشت زمان، این شرایط می‌تواند منجر به ناتوانی در حرکت، حفظ تعادل، توانایی‌های شناختی و سایر علائم شود.

در مطالعه جدید، محققان داده‌های یک پایگاه داده بزرگ را بررسی کردند که سلامت کودکان هلندی را ردیابی می‌کرد.

در میان سایر عوامل، داده‌هایی در مورد عوامل خطر محیطی شناخته شده برای ام اس، مانند عفونت با ویروس اپشتین بار، سطح ویتامین D خون، سیگار کشیدن والدین، وزن دوران کودکی و سطح فعالیت در فضای باز در سن ۵ سالگی جمع‌آوری شد.

همچنین اسکن مغز بیش از ۵۰۰۰ کودک بین ۹ تا ۱۳ سال گرفته شد که حجم مغز و ریزساختارهای مغز را نشان می‌داد.

همچنین داده‌های ژنتیکی برای بیش از ۲۸۰۰ کودک جمع آوری شد.

این تحقیق نشان داد که آزمایش ۶۴۲ کودک برای عفونت ویروس اپشتین بار مثبت بوده و ۴۰۵ کودک در معرض سیگار کشیدن والدین قرار گرفته بودند.

یافته اصلی: بین استعداد ژنتیکی کودک به ام اس، قرار گرفتن در معرض سیگار کشیدن والدین و تغییرات مغزی که در اسکن‌ها مشاهده شد، رابطه وجود داشت.

تیم تحقیق گزارش داد، بچه‌هایی که ژن افزایش خطر ابتلاء به اماس داشتند و همچنین در خانه در معرض دود سیگار قرار می‌گرفتند، معمولاً حجم مغز کمتر و حجم ماده خاکستری کمتری در مغزشان داشتند.

به گفته محققان، مسیر دقیق ترکیب ژن‌ها و قرار گرفتن در معرض دود در افزایش خطرات مغزی مشخص نیست.

با این حال، آنها این نظریه را مطرح می‌کنند که ژن‌های یک کودک ممکن است سیستم ایمنی آنها را به ویژه در برابر ویروس اپشتین بار که در سال‌های اخیر به عنوان محرک احتمالی ام اس مطرح شده است، آسیب پذیر کند.دود تنباکو همچنین ممکن است التهاب و اختلال عملکرد سیستم ایمنی را تشدید کند و خطر را بیشتر کند.

آگهی قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی
شهرستان نورآباد سری (۲۲۸) جمعی

نظر به دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی املاک متقاضیانی که در هیئت موضوع ماده ۱ قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی نورآباد مورد رسیدگی و تصرفات مالکانه و بلامعارض آنان محرز و رای لازم صادر گردیده جهت اطلاع عموم به شرح ذیل در دو نوبت آگهی می‌گردد. در صورتی که هر کس نسبت به صدور سند مالکیت به نام متقاضیان اعتراض داشته باشد می‌تواند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را کتبا به اداره ثبت اسناد و املاک محل تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع محترم قضایی تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت محل تحویل نماید. در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل ارائه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت مینماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست.

۱-تقاضای «شیرولی دوست علی پور» فرزند «برجعلی» نسبت به «ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی» به مساحت «۲۲۶۳» متر مربع مجزی شده از پلاک شماره « » فرعی از «۱۵۷» اصلی واقع در بخش «۱۲» خروجی از مالکیت مالک اولیه «شیرولی دوست علی پور فرزند برجعلی»

۲-تقاضای «شیرولی دوست علی پور» فرزند «برجعلی» نسبت به «ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی» به مساحت «۲۸۴۰،۲» متر مربع مجزی شده از پلاک شماره « » فرعی از «۱۵۷» اصلی واقع در بخش «۱۲» خروجی از مالکیت مالک اولیه «شیرولی دوست علی پور فرزند برجعلی»

۳-تقاضای «شیرولی دوست علیپور» فرزند «برجعلی» نسبت به «ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی» به عدد مساحت «۵۱۳۶،۸۰» متر مربع مجزی شده از پلاک شماره « » فرعی از «۱۵۷» اصلی واقع در بخش «۱۲» خروجی از مالکیت مالک اولیه «شیرولی دوست علی پور فرزند برجعلی»

۴-تقاضای «شیرولی دوست علی پور» فرزند «برجعلی» نسبت به «ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی» به مساحت «۲۲۷۳» متر مربع مجزی شده از پلاک شماره « » فرعی از «۱۵۷» اصلی واقع در بخش ۱۲ خروجی از مالکیت مالک اولیه «حسین فاقد نام پدر»

۵-تقاضای «گودرز تاکستانی زاده» فرزند «گل نظر» نسبت به «ششدانگ یک باب عمارت» به مساحت «۳۳۵،۵۵» متر مربع مجزی شده از پلاک شماره «۴۸» فرعی از «۲۷۵» اصلی واقع در بخش « b۱» خروجی از مالکیت مالک اولیه «علی میرزا پیرزادی اربابی»

۶-تقاضای «علی رضا و خشایار و نادر و مهرداد و احمدرضا و بهادر شهرتین آزادی حسین آبادیی حسین آبادی» فرزند «اکبر خان» نسبت به «هر کدام نسبت به ۰،۵۷۲۵ ده هزارم یکسهم مشاع از ۳۵ سهم ششدانگ پلاک ۳۰۵ اصلی» به مساحت « » متر مربع مجزی شده از پلاک شماره « » فرعی از «۳۰۵» اصلی واقع در بخش «۱۲» خروجی از مالکیت مالک اولیه «نادعلی فرزند فتحعلی و جعفر فتحی حسین آبادی فرزند فتحعلی»

۷-تقاضای « » فرزند « » نسبت به « » به مساحت « » متر مربع مجزی شده از پلاک شماره « » فرعی از « » اصلی واقع در بخش « » خروجی از مالکیت مالک اولیه« »

۸-تقاضای « » فرزند « » نسبت به « » به مساحت « » متر مربع مجزی شده از پلاک شماره « » فرعی از « » اصلی واقع در بخش « » خروجی از مالکیت مالک اولیه« »

۹-تقاضای « » فرزند « » نسبت به « » به مساحت « » متر مربع مجزی شده از پلاک شماره « » فرعی از « » اصلی واقع در بخش « » خروجی از مالکیت مالک اولیه« »

۱۰-تقاضای « » فرزند « » نسبت به « » به مساحت « » متر مربع مجزی شده از پلاک شماره « » فرعی از « » اصلی واقع در بخش « » خروجی از مالکیت مالک اولیه « »

شماره نامه: ۴۵۰۵/۱۴۰۳/۶/۱۱۴
تاریخ انتشار: نوبت اول ۱۴۰۳/۰۹/۱۹
نوبت دوم ۱۴۰۳/۱۰/۰۵
۱۸۴۳۵۹۱.م.الف/۱۳۸۰-ش رییس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان نورآباد- حسین علیزاده

آگهی مفقودی
سند و فاکتور فروش خودرو KMC T8 به شماره شهربانی ایران ۹۸ - ۱۶۵ ق ۲۶ به شماره موتور HFC٤GA٣٤DP ٠٠٠٦٦٢٤ و شماره شاسی NAKPL٨١١٦PB ١١٥٦٤٥ به مالکیت آقای قاسم خلیج مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

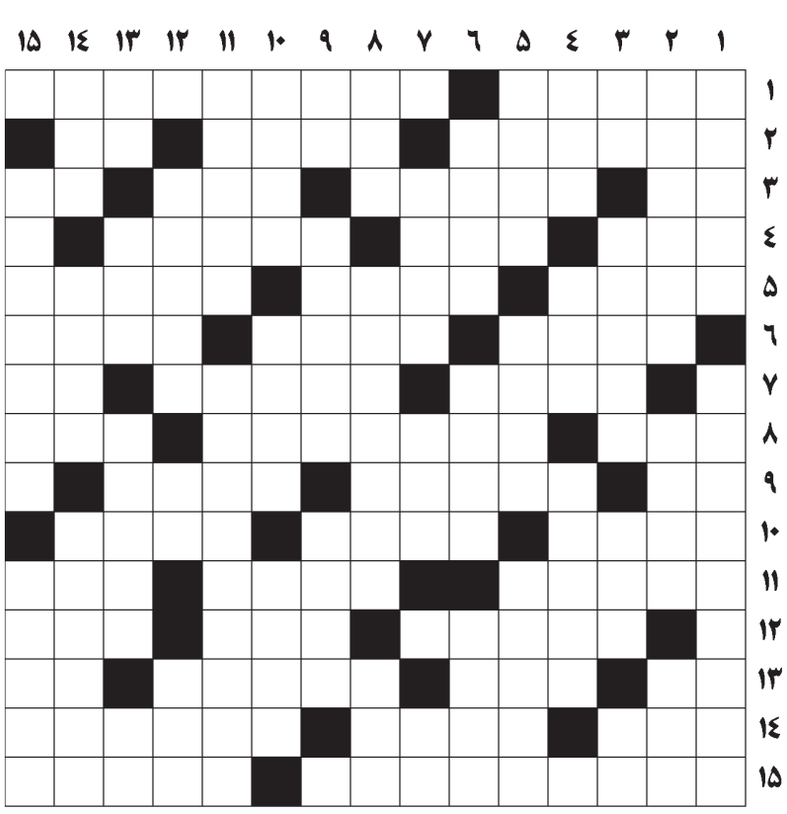
آگهی مفقودی
برگ سبز سواری هاچ بک پژو ۲۰۶ مدل ۱۳۸۲ رنگ سفید روغنی به شماره موتور ۲۴۹۴۱۳۴ و شماره شاسی IN٨٢٦٠٢٩٥٧ و شماره پلاک ایران ۷۱ - ۷۵۹ ج ۹۶ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است.

آگهی مفقودی
برگ سبز و کارت خودرو سواری پژو ۴۰۵ مدل ۱۳۸۳ به رنگ بژ روغنی به شماره موتور ۱۲۴۸۳۰۲۳۵۵۱ و شماره شاسی ۸۳۰۱۶۷۰۹ و شماره پلاک ایران ۱۴ - ۲۲۱ ک ۳۵ بنام شهاب کنعانی با کد ملی ۱۸۱۰۰۲۸۷۹۵مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

آگهی مفقودی
کلیه مدارک وانت پیکان تیپ ۱۶۰۰ مدل ۱۳۷۵ رنگ سفید سفید روغنی به پلاک ایران ۲۰-۹۳۳ ط ۴۱ به شاسی ۷۵۹۰۴۰۳۹ به موتور ۰۱۵۱۷۵۰۳۶۰۶ بنام علیرضا ولی زاده مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد.

جدول

۷۶۴۲



افقی

۱-زمزمه کننده - عالی ترین مقام اجرایی است۲-زشت منظر - نابود شدنی - شبیه و مانند ۳-مظهر روشنایی - با ایمان و با تقوا - لقبی در اروپا - مادر زن ۴-مکان امن - کنیزک و پرستار - اندکو بی‌ارزش۵-ستایشگر - پیامبر هندی - سلول ۶-جاده یی در شمال - یکی از مراحل کار کشاورزی - برجا باش۷-سخن پرتو بی معنی - وقار و سنگینی - حرف همراهی ۸-حرف تصدیق - از کشورهای امریکای مرکزی - عضو باصره ۹-شهر عادت- شهری در استان گل و بلبل - سینه ۱۰-دوستداری - جهاز عروس- نیرو و قدرت ۱۱-کدخدا - استخوان سرانگشت- از اجزای استواری در خودرو ۱۲-بازی هنرمندانه - تحفه سبز درویش- از پهلوانان داستان ایرانی ۱۳-آتش می‌گیرد - از سور مبارکه قرآن - کشنده ترین زهر - اسب آذری ۱۴-پدر آذریها - خاک- از گیاهان خوشبوی دارویی با گلهای زیبا ۱۵-گل چهار فصل - نویسنده کتاب زنان فضل فروش

عمودی

۱-همنشین است- بی خبر از خویشتن ۲-امید است اخترتان همیشه چنین باشد - خوراک زندانیان - کوبیدن و شکستن ۳-گل سرخ - ندا دردهنده - پیش و نزد - امر به آمدن ۴-یکی از دو تکه - گرم و سوزان - جای پرآشوب۵-تازه کار و بی تجربه - مار پر سروصدا - همراه دیرین فیله ۶-روشهای نیکو - راه فرار - ای خدا ۷-پیروان حضرت موسی - بیماری پوستی - نفس بلند ۸-کشور عربی - کنایه از مشتعل ساختن آتش فتنه و اختلاف- گردو غبار ۹-حرف دهن کجی - صبحانه نخورده - پایتخت همسایه شرقی ۱۰-زالزالک وحشی - تربیت آموختن - ویران است۱۱-ندا دردهنده - شهری در انگلستان با منسوجات کتانی و ابریشمی معروف۱۲-بیماری قند - حرف گزینش- چغندر تنوری ۱۳-آخرین نازی - احتیاج به پانسمان دارد - حیوانات بارکش را گویند - یله و آزاد ۱۴-صورت درد - فروغ و روشنی - هم میهن خودمان است۱۵-کتاب بزرگ حماسی ایران - مشهور و معروف

حل جدول شماره قبل

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	م	ز	ا	ح	م	■	س	ی	م	ی	ن	ه	ر	و	د
۲	ع	ن	د	ل	ی	ب	■	م	ی	ر	ا	ب	و	■	ا
۳	ت	ج	ر	ب	■	ا	ل	ن	■	ن	خ	ل	■	ن	ر
۴	د	ی	س	■	م	ر	و	■	ک	ا	و	■	ج	ر	ا
۵	ل	ر	■	ن	ا	ز	ی	ب	■	ش	ی	ر	د	ل	
۶	■	ه	م	ب	ر	■	ش	ی	و	ا	■	ی	ا	ب	س
۷	پ	■	ک	ا	ک	و	■	ا	ر	س	ا	ل	■	ا	ل
۸	ش	ا	ب	■	ن	ا	د	ر	س	ت	ی	■	ح	ن	ا
۹	م	ن	■	س	ی	م	ی	ا	■	ر	ا	ب	و	■	م
۱۰	ی	ق	ی	ن	■	ق	ا	د	ر	■	ل	ا	ر	ک	■
۱۱	ن	ی	ر	ن	ک	■	ل	ه	س	ت	ا	ن	■	ا	ب
۱۲	ه	ا	س	■	و	ل	ه	■	ا	خ	ت	■	ت	ن	د
۱۳	پ	د	■	ک	ش	ی	■	س	م	ت	■	ا	ر	ا	د
۱۴	و	■	ب	ا	ز	ت	ا	ب	■	ی	ا	ب	ن	د	ه
۱۵	ش	ب	ز	ن	د	ه	د	ا	ر	■	د	ر	م	ا	ن