

خبرها از عالم علم

چند توصیه به افرادی که دچار تنگی نفس می شوند



تنگی نفس علل بسیاری می تواند داشته باشد و به همین دلیل مشخص شدن علت آن برای شناسایی موثرترین روش درمان، اهمیت دارد.

چند توصیه برای مقابله با تنگی نفس در افرادی که زیاد به این وضعیت دچار می شوند:

هنگام آمیزشی، لباس و ظرف شستن و نیز پوشیدن لباس نشینید و تا حد امکان در وضعیت نشسته این کارها را انجام دهید.

از گرفتن دوش آب داغ خودداری کنید و در هنگام دوش گرفتن مواظب باشید جریان دوش آب در برخورد مستقیم به صورتتان تنظیم نشده باشد.

انرژی خود را در طول روز ذخیره کرده و از انجام فعالیت های شدید پشت سر هم خودداری کنید. بین برنامه ها و فعالیت های مختلف خود کمی به خودتان استراحت دهید.

به گزارش سرویس سلامت همگانی انگلیس، کارشناسان همچنین توصیه می کنند پس از انجام فعالیت های شدید یا در پایان روز یا استفاده از روغن های آروماترایی مانند اسطوخودوس شانه های خود را ماساژ دهید.

قبل از صحبت و بعد از هر جمله کمی مکث کنید و پشت سر هم صحبت نکنید. کمی از وقت خود را در روز برای تمدد اعصاب و فعالیت های ریلکسیشن اختصاص دهید.

در صورتی که زیاد احساس تنگی نفس به شما دست می دهد حتما در اسرع وقت به پزشک متخصص مراجعه کنید.

سالمندان کنترل فشار خون را فراموش نکنند...



کنترل فشار خون برای چیزی بیش از سلامت قلب مهم است چراکه می تواند با افزایش سن مغز را هم سالم و شاداب نگه دارد.

به گزارش مهر به نقل از مدیسین نت، مطالعه جدید نشان می دهد سالمندانی که فشار خون آنها در طول زمان میدام افزایش و کاهش می یابد، احتمالاً از کاهش مهارت های تفکر و حافظه خود رنج می برند.

دکتر «آنیسا دانا»، محقق فوق دکترا از دانشگاه راش در شیکاگو، گفت: «این نتایج نشان می دهد که نوسان فشار خون یک عامل خطر برای مشکلات شناختی فراتر از اثرات منفی فشار خون بالا است.»

برای این مطالعه، محققان نزدیک به ۴۸۰۰ نفر با میانگین سنی ۷۱ سال را انتخاب کردند. شرکت کنندگان فشار خون خود را به طور منظم طی سه سال آزمایش کردند و آزمون های تفکر و مهارت های حافظه را در ابتدا و انتهای

مطالعه ۱۰ ساله تکمیل کردند. به طور کلی، شرکت کنندگان میانگین فشار خون ۱۳۸/۷۸ داشتند. فشار خون بالا ۱۳۰/۸۰ یا بالاتر تعریف می شود.

نتایج نشان داد افرادی که فشار خون شان نوسان داشته است، بر اساس تست های شناختی، تقریباً مغزشان ضوری است که می تواند اصلاح شود.

آسیب های استفاده زیاد از صفحه نمایش در کودکان



یک مطالعه جدید هشدار می دهد که تماشای بیش از حد صفحه نمایش می تواند خواب کودکان پیش سستانی را مختل کند.

هلث دی نیوز گزارش داد، دکتر «یوون شیائو»، متخصص کودکان از دانشگاه کارلین در کانادا، گفت: «نتایج ما وجود یک حلقه بازخورد را نشان می دهد، که در آن افزایش زمان تماشای صفحه و اختلالات خواب، یکدیگر را از طریق تقویت چرخه های تشدید می کنند و خطر مشکلات پیش فعالی، اضطراب و افسردگی را افزایش می دهند.»

برای این مطالعه، محققان از مادران ۵۷۱ کودک پیش دبستانی بین سنین ۳ تا ۶ سال که در هفت مهدکودک عمومی در شانگهای حضور داشتند، نظرسنجی کردند.

مادران میزبان زمانی را که فرزندان شان با تلویزیون، تلفن هوشمند، رایانه یا سایر دستگاه های صفحه

کیفیت و مدت خواب ضعیف می شود.» محققان همچنین خاطرنشان کردند که تحقیقات قبلی نشان داده است که تماشای صفحه نمایش می تواند منجر به بیش فعالی و مشکلات عاطفی در بین کودکان شود.

به گفته محققان، این مطالعه نشان می دهد که زمان استفاده از صفحه نمایش ممکن است دلیل آن باشد.

به گفته شیائو: «این بدخواهی ممکن است به دلیل تأخیر در زمان خواب ناشی از تماشای صفحه نمایش و اختلال در الگوهای خواب به دلیل تحریک بیش از حد و قرار گرفتن در معرض نور آبی باشد.»

وی افزود: «این نتایج می تواند راه را برای درمان های آینده برای بیش فعالی و مشکلات خلقی در میان کودکان خردسال نشان دهد.»

منبع:مهر

صبح ها برای ورزش کردن بهتر است یا عصرها؟



اغلب می شنویم و می خوانیم که بسیاری از افراد مشهور و موفق صبح زود ورزش می کنند اما این موضوع در مورد اکثر ما صدق نمی کند و ترجیح می دهیم عصرها ورزش کنیم.

یافته های پژوهشی که در سال ۲۰۲۲ منتشر شد نشان می دهد زمانی که بین ساعت ۶ تا ۸ صبح ورزش می کنند در مقایسه با کسانی که اوایل عصر ورزش می کنند کاهش بیشتری در چربی شکمی و فشار خون و در عین حال عضلات پای قوی تری دارند.

ورزش چه روز باشد چه شب، برای بدن مفید است، اما بهترین زمان برای این فعالیت سالم چه موقع است؟

مطالعات در این زمینه همچنان ادامه دارد و ورزش در هر زمانی می تواند برای تقویت عضلات و بهبود سلامت قلب مفید باشد، اما اگر اهداف خاصی در ورزش و تناسب اندام دارید، پاسخ این سوال روشن تر می شود.

به عنوان مثال، شواهد پزشکی جدید نشان می دهد که برای کاهش قند خون، زمان بندی فعالیت بدنی نقش مهمی دارد و ساعات عصر نتیجه بخش تر است.

اما در مورد کاهش وزن، یافته های مطالعه ای که در سال ۲۰۲۲ منتشر شد نشان می دهد که ورزش بین ساعت ۷ تا ۹ صبح می تواند موثر باشد. متخصصان با بررسی داده های ۵۲۰۰ نفر در گروه سنی ۲۰ سال به بالا، دریافتند افرادی که صبح ها ورزش متوسط تا سنگین می کردند شاخص توده بدنی (ب.م.ا) پایین تری نسبت به افرادی داشتند که اواسط روز یا بعدازظهر ورزش می کردند.

«تونیو ما»، پژوهشگر ارشد این تیم تخصصی از دانشگاه پلی تکنیک هنگ کنگ به «ان بی سی نیوز» گفت با توجه به یافته های این تحقیق، «پیشنهاد محتاطانه» او این است که ورزش صبح زود و پیش از صرف صبحانه، می تواند به کاهش وزن بیشتر نسبت به سایر ساعات روز منجر شود.

به گزارش ایندیبندنت، یافته های پژوهشی که در سال ۲۰۲۲ منتشر شد نشان می دهد زمانی که بین ساعت ۶ تا ۸ صبح ورزش می کنند در مقایسه با کسانی که اوایل عصر ورزش می کنند کاهش بیشتری در چربی شکمی و فشار خون و در عین حال عضلات پای قوی تری دارند.

پژوهش ها نشان می دهند ورزش صبحگاهی می تواند ساعت مولکولی بدن را که مشخص می کند مولکول های خاص چه زمانی وظایفی معین را انجام دهند، بازتنظیم کند و این امر باعث تقویت سلامت سوخت و ساز بدن و کاهش وزن می شود.

علاوه بر این، اگر صبح ها ورزش کنید به برنامه تان پایبند می ماند و احتمال کمتری وجود دارد عملی پیش بینی نشده مانع ورزش شما شود.

ورزش صبحگاهی همچنین سبب می شود آندروفین در بدن ترشح شود و در طول روز احساس خوبی داشته باشید.

یک مطالعه در سال ۲۰۱۹ نیز نشان داده است افرادی که روزه متناوب می گیرند و صبح با معده خالی ورزش می کنند، دو برابر بیشتر از افرادی که پس از صرف غذا ورزش می کنند، چربی می سوزانند. البته متخصصان متذکر شدند که ورزش با معده خالی برای همه مناسب نیست از جمله افرادی که دیابت دارند و انسولین مصرف می کنند، زیرا خطر افت شدید قند خون را افزایش می دهد.

منبع:همشهری آنلاین

جدول

Table with 15 rows and 15 columns for a 1515 word search puzzle. The title 'جدول' is written vertically in the center.

۱-بازگشت از گناه - از شهرهای ساحلی شمال کشور ۲-شهری در ایران - حیوانات بارکش - بیماری ۳-هنوز ادب نشده - از برادران حضرت یوسف - پیچش مو - عید ویتنامی ها ۴-کدو در گویش تازی - صورت درد - شاداب و باطروات ۵-آواز دهنده غیبی - پهلوی و کنار - فرزند آدم ۶-بدرسرشت - تازه راه افتاده - غلام است ۷-تیز و قاطع - گذرگاه سیل ۸- ویتنامیا ۹-ته جهنم - چتر نجات - درختی با چوب سخت و خوشبو ۹-از طاقچهها - بازداشت کردن - خیط و دیوانگی ۱۰-ستاره - جای با صفا و خرم - دفتر بغلی ۱۱-فرقه بی مذهبی در عربستان ۱۲-کم پیدا می شود - از قدیم با گل بادی است ۱۳-امتداد - خانه بی پنجره - صدای آهسته ۱۴-گل ته جوی - دندان نیش - راهپای راست - عریان است ۱۵-سرباز زن - از هفت قلم آرایش قدیم - سلطان دویای جنگل ۱۶-قوی ترین شیره هضمی را این غده در دستگاه گوارش تولید می کند - خواهر و برادر غیرواقعی

۱-از شهرهای استان فارس - اثری از گرام گرین ۲-پلکان سیار - خوشی و آسایش زندگی - پدر عرب ۳-هنوز ادب نشده - مری کودک بزرگان - دوباره کاری - زیاده طلبی ۴-چه بسیار - اندیشه - پرفروغ است ۵-از پرندگان خوش گوشت - کلاه تمام لبه - نگهبان چشماقی تفره بی ۶-بازار خریدار - زرسنج و سره کننده - خنده آهسته ۷-دود عربی - جاده فولادین - حرف همراهی عرب ۸-آواری از عالم غیب - چراغ پروری است - تختخواب کودک ۹-از ورزشها - وسایل کار گلکار است - سیاستگر ۱۰-وظیفه و مستمری - خوارتر - مرکببند ۱۱-از شهرهای استان فارس - یکی از نوشته های جان اشتاین بک ۱۲-تربیت مآخسته - دوستگ است ۱۳-گردن آویز شتر ۱۴-همیشه با خورد آمده - سود ناشیست - سرفراز است - عزت جاهلانه ۱۴-آسمون جل معروف - لوازم احتیاطی ۱۵-خوشبخت و خوش گذران ۱۵-اضطراب و تشویش - سبز شدنی

Table with 15 rows and 15 columns for a 1515 word search puzzle. The title 'جدول شماره قبیل' is written horizontally at the top.

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۳۲۹۰۱۲۰۰۳۳۹ مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۲۱ هیات اول/ دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گرمسار تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای /خانم اکبر کیلانی الیکسی فرزند علی بشماره شناسنامه ۱۳۲۹۷ کد ملی ۴۶۰۸۹۳۰۳۲۲ صادره از گرمسار در ششدانگ یک واحد دامداری به مساحت ۱۴۸۱,۶۶ متر مربع پلاک ۷۴ فرعی از ۱۷ اصلی واقع در ساروزن شهرستان گرمسار فرعی از مالک رسمی آقای/ خانم فضل الله چورزکلو یا حقایق طبق مقررات قانون توزیع عادلانه آب و نحوه ملی شدن آن محرز گردیده است. لذا به منظور 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 و 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 قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۱۰/۱۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۱۰/۲۶
حسین چلوئی رئیس ثبت اسناد و املاک

آگهی فقدان سند مالکیت

حسب درخواست وارده شماره ۱۴۰۳۰۳۲۹۰۱۲۰۰۳۳۹ مورخه ۱۴۰۳/۰۹/۲۱ آقای عزت اله فرجی خیابوی فرزند فضلعلی به شماره ۱۳۲۹۷ متولد ۱۳۳۱/۱۲/۲۵ نظر به اینکه سند ششدانگ یک قطعه زمین محصور با بنای اعدادی به پلاک ثبتی ۱۳۲۹۷ فرعی از ۳۷ اصلی، مفروز و مجزا شده از ۱۶۶۶ فرعی واقع در بخش ۱۳ حوزه ثبت ملک مشگین شهر استان اردبیل به مساحت ۱۳۲ مترمربع به مالکیت آقای عزت اله فرجی خیابوی فرزند فضلعلی شماره شناسنامه ۴۲۸۲ تاریخ تولد ۱۳۳۱/۱۲/۲۵ صادره از مشگین شهر دارای شماره ملی ۱۶۷۰۰۴۲۸۲ با جز سهم ۶ از کل سهم ۶ به عنوان مالک شش دانگ عرصه و اعیان با شماره مستند مالکیت ۱۳۲۹۲ تاریخ ۱۳۹۸/۰۹/۱۳ ثبت گردیده است. سپس سند مذکور بعلت نامعلومی مفقود شده است و خواستار صدور سند مالکیت المثنی به پلاک فوق شده و برابر برگ شهور تنظیمی در دفترخانه ۹۷ مشگین شهر به آن دفتر محترم اسناد رسمی بخشنامه می گردد از انجام هر گونه معامله نسبت به ششدانگ پلاک فوق خودداری نموده و در صورت مشاهده ورقه مالکیت حاصل سند را در اسرع وقت به اداره ثبت اسناد مشگین شهر راهنمایی فرمایید پس از سپری شدن مهلت قانونی سند مالکیت المثنی به نام نامبرده صادر خواهد شد. تاریخ چاپ : ۱۴۰۳/۱۰/۰۳

آگهی فقدان سند مالکیت مربوط به پلاک ۳۶۹ فرعی از سنگ ۱۲۰ اصل

نظر براینکه خانم مینا مسلمان برابر درخواست شماره ۲۱۲۲۸ و با ارسال برسه پستی نسبت به پلاک ۳۶۹ فرعی از سنگ ۱۲۰ اصلی با ارایه استنادیه شهرد جهت دریافت سند مالکیت المثنی به شماره یکتا ۰۰۰۵۹۵ و ۰۰۰۵۹۵ و بر رمز تصدیق ۳۶۹۲۰۳۳ و ۶۹۲۰۳۳ به علت اسباب کنشی مفقود شده است و نامبرده برابر مدارک مذکور جهت درخواست صدور سند مالکیت المثنی به این اداره مراجعه نموده و مراتب در اجرای ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت به آگهی میشود: ۱- نام و نام خانوادگی مالک : خانم مینا مسلمان ۲- پلاک فرعی از سنگ ۱۲۰ اصلی واقع در پارسدرد جز حوزه ثبتی دماوند ۳- خلاصه وضعیت مالکیت: سند مالکیت سه دانگ مشاع از ششدانگ پلاک ۳۶۹ فرعی از سنگ ۱۲۰ اصلی به نوبت یکپایه به مساحت کل ۱۵۲۷/۷ مترمربع ثبت ذیل صفحه ۱۶۶ دفتر ۷۸۲ به شماره چاپ ۰۷۸۵۳ به نام مینا مسلمان صادر و تسلیم شده است. ۴- لذا با توجه با اعلام فقدان سند مالکیت ملک فوق الذکر و درخواست صدور سند مالکیت المثنی آن مراتب اعلام تا هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله کرده که در قسمت چهارم این آگهی ذکر نشده یا مدعی وجود آن نزد خود میباشد ظرف مدت ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مهلت مقرر اعتراض نرسد و یا در صورت اعتراض اصل سند مالکیت یا سند معامله ارائه نشود اداره ثبت اسناد و املاک المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر به متقاضی تسلیم خواهد کرد. م الف ۰۵۲/۳۳۳۳-ش
سربست واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دماوند- محمد آزر می خواه