

خبرها از عالم علم

یک راهکار ساده برای کاهش افسردگی



یک بررسی جهانی جدید از داده ها نشان داد که افزایش تعداد گام های روزانه، حتی در سطوح متوسط، با کاهش علائم افسردگی مرتبط است.

در این مطالعه، محققان داده‌های حاصل از مطالعات با کیفیت بالا در مورد تعداد قدم‌های روزانه و ارتباط آن‌ها با سلامت روان را بررسی کردند.

محققان دریافتند در مقایسه با ۵۰۰۰ قدم در روز، افرادی که حتی ۱۰۰۰ قدم بیشتر در روز برمی‌داشتند، ۹ درصد کاهش در احتمال ابتلاء به افسردگی داشتند.

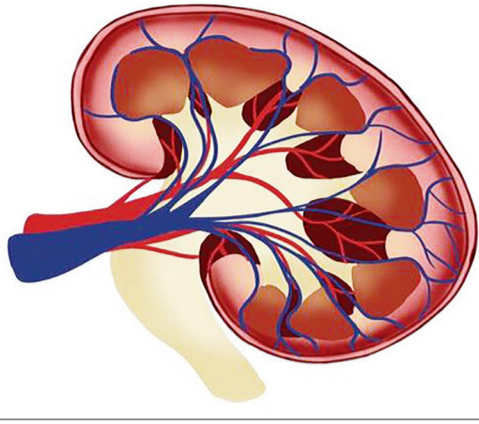
این مزایا به سرعت افزایش یافت: این مطالعه نشان داد در مقایسه با افرادی که ۵۰۰۰ قدم در روز یا کمتر می‌روند، افرادی که ۷۰۰۰ قدم در روز راه می‌رفتند ۳۱ درصد کمتر در معرض افسردگی بودند.

محققان نوشتند: «علاوه بر این، شمارش بالای ۷۵۰۰ قدم در روز با شیوع ۴۳ درصدی کمتر افسردگی مرتبط بود.»

محققان نوشتند: «همانطور که در مطالعات مربوط به سلامت جسمانی مشاهده شده است، افزایش تعداد قدم‌ها بیش از ۱۰۰۰ در روز امکان است با کاهش قابل توجه علائم افسردگی مرتبط نباشد.»

است با کاهش محققان، یافته‌های جدید راه رفتن را همانند سایر اشکال دیگر فعالیت بدنی نظیر ایروبیک، تمرین با وزنه، یوگا و حتی تای چی، به عنوان نتیجه‌گیری: تعیین اهداف برای تعداد گام‌های روزانه ممکن است یک راهکار سلامت عمومی امیدبخش و فراگیر برای پیشگیری از افسردگی باشد.

چگونه از سنگ کلیه پیشگیری کنیم؟



زمانی که مواد معدنی در دستگاه ادراری جمع شده و کریستال‌هایی ایجاد می‌کنند که به صورت توده‌ای شبیه سنگریزه درمی‌آیند، سنگ کلیه تشکیل می‌شود.

سنگ‌های اسید اوریک می‌توانند زمانی تشکیل شوند که اسید بیش از حد در ادرار وجود داشته باشد که می‌تواند ناشی از خوردن بیش از حد ماهی، مرغ و گوشت (به‌خصوص جگر) باشد که دارای سطوح بالایی از «پورین» هستند.

در حالی که هر نوع سنگ کلیه منحصربه‌فرد است، توصیه‌هایی وجود دارد که می‌تواند به جلوگیری از آنها کمک کند. اصلی‌ترین کار، هیدراتاسیون است.

به اسیدی کردن ادرار معروف است و می‌تواند به ایجاد

انواع خاصی از سنگ کلیه کمک کند. به گزارش دویچه وله، رژیم غذایی DASH برای جلوگیری از افزایش فشار خون نیز می‌تواند خطر ابتلا به سنگ کلیه را کاهش دهد.

می‌تواند کلیسم را وارد ادرار کند، خودداری کنید.

چرا «نان کامل» بهتر از «نان سفید» است



وی افزود: در مقابل، نان کامل که با حفظ سیبوس و جوانه گندم تولید می‌شود، سرشار از ویتامین‌های گروه

B و مواد مغذی است. این نان به کنترل قند خون کمک کرده، خطر ابتلاء به دیابت را کاهش می‌دهد و حتی می‌تواند از سکنه‌های قلبی و مغزی پیشگیری کند.

مصرف نان کامل مقاومت بدن را در برابر بیماری‌های مزمن، به‌ویژه سرطان، افزایش می‌دهد.

داشته فیبر و مواد مغذی بیشتر، رنگی تیره‌تر از نان سفید دارد.

وی تأکید کرد: مصرف نان کامل گامی مؤثر در ارتقای سلامت فردی و پیشگیری از بیماری‌های مزمن است. استفاده از محصولات غلات کامل باید به یک فرهنگ عمومی تبدیل شود تا جامعه‌ای سالم‌تر داشته باشیم.

خبر پزشکی

راننده تاکسی‌ها کمتر آرایمر می‌گیرند



رانندگان تاکسی و آمبولانس باید هوش و ذکاوت سریع و واکنش‌های فوری و زیرکانه داشته باشند تا به طور موثر بتوانند از ترافیک بگذرند.

به گزارش مهر به نقل از مدیسن نت، بر اساس یک مطالعه جدید، مشخص شد که این ویژگی‌ها ممکن است از آنها در برابر بیماری آرایمر نیز محافظت کند.

دکتر «ویشال پاتل»، سرپرست تیم تحقیق از بیمارستان پرگرام و زنان در بوستون، توضیح داد: «همان بخشی از مغز که در ایجاد نقشه‌های مکانیابی شناختی نقش دارد و مساز آن برای حرکت در دنیای اطراف خود استفاده می‌کند در ایجاد بیماری آرایمر نیز نقش دارد.»

پاتل در بیانیه خبری افزود: «ما فرض کردیم مشاغلی مانند رانندگی تاکسی و آمبولانس که نیازمند پردازش مکانی و ناوبری در زمان واقعی هستند، ممکن است با کاهش بار مرگ و میر ناشی از بیماری آرایمر در مقایسه با مشاغل دیگر همراه باشد.»

محققان خاطرنشان کردند، با این حال، این مزیت برای مشاغلی که فقط یک مسیر ثابت را دنبال می‌کنند، مانند رانندگی با اتوبوس یا پرواز با هواپیما، وجود ندارد.

برای این مطالعه، محققان سوابق مرگ نزدیک به ۹ میلیون نفر را در ۴۴۳ شغل مختلف تجزیه و تحلیل کردند. همه این افراد بین سال‌های ۲۰۲۰ تا ۲۰۲۲ جان خود را از دست دادند.

در تمام مشاغل، نزدیک به ۴ درصد از این افراد بر اثر بیماری آرایمر جان خود را از دست دادند.

اما محققان دریافتند تنها ۱ درصد از رانندگان تاکسی و ۰.۷ درصد از رانندگان آمبولانس بر اثر آرایمر جان خود را از دست دادند.

پس از تعدیل، رانندگان آمبولانس و تاکسی کمترین نسبت مرگ و میر ناشی از آرایمر را در بین تمام مشاغل داشتند.

در مقایسه، نتایج نشان می‌دهد که حدود ۳ درصد از رانندگان اتوبوس و ۴ درصد از خلبانان بر اثر آرایمر جان خود را از دست داده‌اند.

پاتل گفت: «نتایج ما این احتمال را نشان می‌دهد که تغییرات عصبی در هیپوکامپ یا نواحی دیگر مغز در میان رانندگان تاکسی و آمبولانس ممکن است باعث کاهش میزان ابتلاء به آرایمر شود.»

به گفته محققان، هیپوکامپ ناحیه‌ای از مغز است که به انتقال خاطرات کوتاه مدت به حافظه بلند مدت کمک می‌کند. همچنین در جهت یابی و پردازش احساسی نقش دارد.

آکهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و موضوع تقاضای نامه فی مابین سازمان ثبت اسناد و املاک کشور و وزارت جهاد کشاورزی و دستورالعمل ۹۹/۹۳۷۵۷ مورخ ۱۳۹۹/۰۵/۲۹ فی مابین سازمان ثبت اسناد و املاک کشور و وزارت جهاد کشاورزی.

برابر آراء صادره هیات/بانهای موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی مهیاد تصرفات مالکانه و بلاعراض متقاضیان محرر کرده است. لذا مشخصات متقاضیان و املاک مورد تقاضا به شرح زیر به منظور اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آکهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضیان اعتراضی داشته باشند، (برابر ماده ۳ ق.ت.ت)، می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آکهی به مدت دو ماه اعتراض خود راه اداره ثبت و اسناد و املاک شهرستان مهیاد تسلیم و پس از اخذ رسید ، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ذیصلاح قضایی مراجعه و نسبت به تنظیم دادخواست اعتراض اقدام نمایند و گواهی تقدیم دادخواست را از دادگاه اخذ و ظرف مهلت مقرر یک ماهه به اداره ثبت اسناد و املاک مهیاد ارائه نمایند. در غیر این صورت پس از انقضای مهلت مذکور چنانچه متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی به داد گاه مراجعه و گواهی عدم تقدیم دادخواست را اخذ و ارائه ننمایند بدون توجه به اعتراض مطابق مقررات سند مالکیت بنام متقاضی ثبت صادر خواهد شد.

املاک واقع ۵۹ در بخش ۱۶ مهیاد

- ۱- امیر ارشد نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۱۹۷/۸۹ متر مربع در قسمتی از ۵۹-اصلی بخش ۱۶ مهیادروستای اگریقاش موضوع برابر مدارک موجود در پرونده
۲- چین و سوزان و سالار همگی شریفی و زبیده عزیز ی آذر بالوسیه نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۳۱۴/۰۳ متر مربع در قسمتی از ۵۹- اصلی بخش ۱۶ مهیادروستای اگریقاش موضوع برابر مدارک موجود در پرونده
۳- محمد ارشد نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۳۴۸۳/۴ متر مربع در قسمتی از ۵۹- اصلی بخش ۱۶ مهیادروستای اگریقاش موضوع برابر مدارک موجود در پرونده
۴- اسماعیل عزیز بیگی نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۹۹۳/۳۷ متر مربع در قسمتی از ۵۹-اصلی بخش ۱۶ مهیاد روستای اگریقاش موضوع برابر مدارک موجود در پرونده
۵- مصطفی فرهمندی نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۰۴۱۹/۷۹ متر مربع در قسمتی از ۵۹-اصلی بخش ۱۶ مهیادروستای اگریقاش موضوع برابر مدارک موجود در پرونده
۶- عبدالکریم رسولی نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی، به مساحت ۲۸۳۷/۴۷ متر مربع در قسمتی از ۵۹-اصلی بخش ۱۶ مهیاد روستای اگریقاش موضوع برابر مدارک موجود در پرونده
۷- بابزید پورمند نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۸۲۴۳/۸۶ متر مربع در قسمتی از ۵۹-اصلی بخش ۱۶ مهیاد روستای اگریقاش موضوع برابر مدارک موجود در پرونده
۸- محمد ارشد نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۷۳۶/۵۸ متر مربع در قسمتی از ۵۹-اصلی بخش ۱۶ مهیاد روستای اگریقاش موضوع برابر مدارک موجود در پرونده
۹- قهرمان پروتی نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۷۴۲/۳۲ متر مربع در قسمتی از ۵۹-اصلی بخش ۱۶ مهیاد روستای اگریقاش موضوع برابر مدارک موجود در پرونده
۱۰- جعفر قنبری نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۱۱۵/۶۲ متر مربع در قسمتی از ۵۹-اصلی بخش ۱۶ مهیادروستای اگریقاش موضوع برابر مدارک موجود در پرونده
۱۱- محمد الیاسی پور نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۲۱۶/۱۴ متر مربع در قسمتی از ۵۹-اصلی بخش ۱۶ مهیاد روستای اگریقاش موضوع برابر مدارک موجود در پرونده
۱۲- حسن نظری قره موسی نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۹۵۷۸/۵۴ متر مربع در قسمتی از ۵۹-اصلی بخش ۱۶ مهیادروستای اگریقاش موضوع برابر مدارک موجود در پرونده
۱۳- سعید بهرامی نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۹۶۹/۴۳ متر مربع در قسمتی از ۵۹-اصلی بخش ۱۶ مهیاد روستای اگریقاش موضوع برابر مدارک موجود در پرونده
۱۴- سعید بهرامی نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۰۹۸۳/۳۶ متر مربع در قسمتی از ۵۹-اصلی بخش ۱۶ مهیاد روستای اگریقاش موضوع برابر مدارک موجود در پرونده
۱۵- صدیق محمودی نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۷۵۰/۹۸ متر مربع در قسمتی از ۵۹- اصلی بخش ۱۶ مهیادروستای اگریقاش موضوع برابر مدارک موجود در پرونده
۱۶- خضر بابزید قبالی اگریقاش نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۴۶۱۳/۳۶ متر مربع در قسمتی از ۵۹- اصلی بخش ۱۶ مهیادروستای اگریقاش موضوع برابر مدارک موجود در پرونده
۱۷- مصطفی کام درز نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۷۳۳۲/۰۷ متر مربع در قسمتی از ۵۹-اصلی بخش ۱۶ مهیاد روستای اگریقاش موضوع برابر مدارک موجود در پرونده

جدول

۷۶۴۷

افقی

- ۱- نافرمانی از دستور - آیین مهرپرستی
۲- خزره فتنی در مشت زنی - چیره پوش - خم پارچه
۳- هنوز ادب نشده - پایتختی در مدیترانه - واحدی
در برق - خوب و نیکو ۴- کشور عربی - از تقسیمات کشوری - ضربه‌ی با پا ۵- زین و برگلسب - زباده از حد و شمار - کدایان سمج ۶- زر سرخ - لکنت و زبان گرفتگی - نوعی جامه نیکو ۷- کتاب گورکی - از موجودات آبی - دو سنگ آسیا ۸- دشمنی نهفته غیرقابل فرات - دوستداری ۹- پیشته و تبه - تو در تو - از ماههای رومی ۱۰- اثری از عابر - صاحب نظر - برقرار است ۱۱- کنایه از تیز رفتار - کابلیله - ترس و بد دل ۱۲- همراه دیرین قلیله - از سیاست جدا نیست ۱۳- در دست ۱۴- وارفته - هنگام - جزئی از آجیل - آخرین نازی ۱۴- پیچش مو - روان ساختن - ورزشگاه غیر حرفه یی ۱۵- کاشف قانون وراثت- پایتخت زیمبابوه

عمودی

- ۱- شاعر غزنی - ی است با شهادت این شهید مظلوم دفتر مرکزی حزب جمهوری اسلامی به همراه هفتاد تن از یاران با وفای امام خمینی ۲- پرفتوت است و سخاوتمند - ششی بین دو فصل - گل سفید که با آن دیوار خانه را سفید کنند ۳- نوعی از زغال سنگ- جای پراشوب- سرپرست خانواده - میوه پاییزی ۴- انتقادی نویسنده انگلیسی - نوعی بالوش- پایتخت بلویلی ۵- اهسته - نزدیک شدن - لحاف فقرا ۶- فروخته شدن - از گل های بهاری - شمردن ستارگان از بی خوابی ۷- نان خرد شده در آبگوش - جای خالی از هوا - رودی در اروپا ۸- شهر صنعتی آلمان - قمر مصنوعی - هوای در حرکت ۹- نوعی صدای برخورد اندک ۱۱- شهرهای استان فارس - می‌نویسند تا دکتر بگیرند ۱۲- راحت طلب و خوش گذران - مظهر روشنایی - گزنده بی دست و پا ۱۳- هنوز در لفظ انگلیسی - طالب مفتخوری - کار پرچانه - خم پارچه ۱۴- خوک وحشی - دست شکسته بر گردن - نگهبان بالای برج ۱۵- قاصد - زر قلب

Table with 15 columns and 15 rows for a crossword puzzle. The grid contains black squares in a checkerboard pattern.

Table with 15 columns and 15 rows for a word search puzzle. The grid contains letters in a checkerboard pattern.