

خبرها از عالم علم

آیا کاهش استفاده از تلفن هوشمند به بهبود سلامت روان کمک می کند؟



بر اساس داده‌های یک مطالعه جدید، کنار گذاشتن موقت تلفن هوشمند می‌تواند سلامت روان شما را بهبود بخشد.

به گزارش ایسنا، کارشناسان اوایل ماه جاری دریافتند که کاهش زمان استفاده از تلفن هوشمند برای دسترسی به اینترنت، افراد را شادتر و متمركزتر می‌کند.

صرفا کاهش زمان استفاده از صفحه‌نمایش از طریق تلفن‌های هوشمند، نه همه دستگاه‌های الکترونیکی، سلامت روان شرکت‌کنندگان در این مطالعه را بهبود بخشیده است.

کارشناسان در این بررسی جذب کردند حدود ۲۶۰ نفر یک برنامه روی تلفن‌هایشان نصب کردند که به مدت دو هفته تمامی دسترسی‌های آن‌ها را به اینترنت در تلفن‌هایشان مسدود می‌کرد.

کسانی که این چالش را به پایان رساندند، از نتایج آن بهره‌مند شدند و بهبودهای چشمگیری در احساس بهزیستی ذهنی، سلامت روان و توانایی تمرکز پایدار که به صورت عینی اندازه‌گیری شده بود، تجربه کردند.

به گزارش ایندیندنت، نکته قابل توجه این است برای کسانی که در دو هفته اول اینترنت را مسدود کرده بودند، احساس بهزیستی ذهنی و سلامت روان آن‌ها در پایان چهار هفته همچنان به‌طور قابل توجهی بالاتر بود، حتی پس از گذشت دو هفته از بازگشت به اینترنت.

توصیه‌هایی برای حفظ آب بدن در ایام روزه‌داری



مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: در ایام روزه‌داری از آجیل‌های شور، نوشیدنی چای و قهوه استفاده نکرده و برای جلوگیری از تشنگی در طول روز از سبزیجات و میوه‌ها استفاده نمایید.

به گزارش ویدا، احمد اسماعیل‌زاده مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در رابطه با اصول تغذیه‌ای در ایام روزه‌داری ماه مبارک رمضان اظهار کرد: یکی از چالش‌های اصلی روزه‌داران، احساس تشنگی در طول روز است که می‌توان با رعایت برخی نکات تغذیه‌ای، از شدت آن کاست.

می‌تواند از بروز تشنگی در طول روز جلوگیری کند. علاوه بر این، مصرف انواع میوه‌ها نیز به تأمین آب بدن کمک کرده و از تشنگی پیشگیری می‌کند.

فعالیت‌های بدنی سنگین در ساعات روزه‌داری پرهیز شود. تحرک برای حفظ سلامت بدن اهمیت دارد، اما زمان مناسب برای آن، نزدیک افطار یا بعد از آن است تا از افزایش تشنگی جلوگیری شود.

اسماعیل‌زاده با تأکید بر اینکه حذف کامل پروتئین توصیه نمی‌شود اما مصرف بیش از حد آن نیز می‌تواند مشکل‌ساز باشد، اذعان کرد: پروتئین در حد تعادل برای بدن ضروری است، اما زیاده‌روی در مصرف آن، به‌ویژه در وعده سحری، می‌تواند موجب افزایش احساس تشنگی در طول روز شود.

وید وید در ایام روزه‌داری ماه مبارک رمضان و نوروز می‌شود، افرادی که فقط پروتئین در وعده سحری خود مصرف می‌کنند، ممکن است در طول روز با تشنگی شدیدتری مواجه شوند.

اسماعیل‌زاده با تأکید بر اینکه حذف کامل پروتئین توصیه نمی‌شود اما مصرف بیش از حد آن نیز می‌تواند مشکل‌ساز باشد، اذعان کرد: پروتئین در حد تعادل برای بدن ضروری است، اما زیاده‌روی در مصرف آن، به‌ویژه در وعده سحری، می‌تواند موجب افزایش احساس تشنگی در طول روز شود.

اعلام اسامی فرآورده‌های خوراکی غیرمجاز

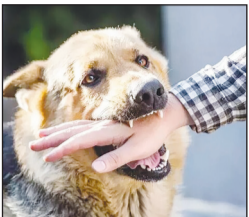
روابط عمومی سازمان غذا و دارو فرستی از سایر فرآورده‌های خوراکی غیرمجاز را منتشر کرد.

پودر فشرده عناب (چکه عناب) با نام تجاری ناتاب ماسالا جنسینگ با نام تجاری دلاوران فرآورده یخی یا طعم موز با نام تجاری دادلی نوش نوشیدنی آب میوه آلونه ورا با نام تجاری forever freedom رنگ خوراکی زرد طلایی با نام تجاری ژیوا

سازمان غذا و دارو تأکید کرد که این محصولات فاقد مجوز بوده و از توزیع‌کنندگان و مصرف‌کنندگان درخواست می‌شود نسبت به خرید و مصرف این فرآورده‌ها هوشیار باشند. همچنین شهروندان می‌توانند تخلفات مرتبط را از طریق سامانه‌های نظارتی این سازمان گزارش دهند.

خبر پزشکی

هشدار به آنها که در خانه سگ یا گربه دارند!



رئیس اداره مدیریت بیماری‌های قابل انتقال وزارت بهداشت گفت: ۶۰ درصد بیماری‌های عفونی انسان منشأ حیوانی دارند و رعایت نکات پیشگیری برای کنترل آن‌ها ضروری است.

گفت‌وگو با مهر گفت: بیماری‌های مشترک بین انسان و حیوان که به عنوان زئونوز (Zoonoses) شناخته می‌شوند، گروهی از بیماری‌های عفونی هستند که بین حیوانات و انسان‌ها قابل انتقال است.

گفت‌وگو با مهر گفت: بیماری‌های مشترک بین انسان و حیوان که به عنوان زئونوز (Zoonoses) شناخته می‌شوند، گروهی از بیماری‌های عفونی هستند که بین حیوانات و انسان‌ها قابل انتقال است.

زئونوز (Zoonoses) شناخته می‌شوند، گروهی از بیماری‌های عفونی هستند که بین حیوانات و انسان‌ها قابل انتقال است. بر اساس تحقیقات، حدود ۶۰ درصد از بیماری‌های عفونی انسان منشأ حیوانی دارند.

گفت‌وگو با مهر گفت: بیماری‌های مشترک بین انسان و حیوان که به عنوان زئونوز (Zoonoses) شناخته می‌شوند، گروهی از بیماری‌های عفونی هستند که بین حیوانات و انسان‌ها قابل انتقال است.

گفت‌وگو با مهر گفت: بیماری‌های مشترک بین انسان و حیوان که به عنوان زئونوز (Zoonoses) شناخته می‌شوند، گروهی از بیماری‌های عفونی هستند که بین حیوانات و انسان‌ها قابل انتقال است.

گفت‌وگو با مهر گفت: بیماری‌های مشترک بین انسان و حیوان که به عنوان زئونوز (Zoonoses) شناخته می‌شوند، گروهی از بیماری‌های عفونی هستند که بین حیوانات و انسان‌ها قابل انتقال است.

گفت‌وگو با مهر گفت: بیماری‌های مشترک بین انسان و حیوان که به عنوان زئونوز (Zoonoses) شناخته می‌شوند، گروهی از بیماری‌های عفونی هستند که بین حیوانات و انسان‌ها قابل انتقال است.

گفت‌وگو با مهر گفت: بیماری‌های مشترک بین انسان و حیوان که به عنوان زئونوز (Zoonoses) شناخته می‌شوند، گروهی از بیماری‌های عفونی هستند که بین حیوانات و انسان‌ها قابل انتقال است.

گفت‌وگو با مهر گفت: بیماری‌های مشترک بین انسان و حیوان که به عنوان زئونوز (Zoonoses) شناخته می‌شوند، گروهی از بیماری‌های عفونی هستند که بین حیوانات و انسان‌ها قابل انتقال است.

گفت‌وگو با مهر گفت: بیماری‌های مشترک بین انسان و حیوان که به عنوان زئونوز (Zoonoses) شناخته می‌شوند، گروهی از بیماری‌های عفونی هستند که بین حیوانات و انسان‌ها قابل انتقال است.

آگهی قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی شهرستان کوهدشت - سری (۱۵۳) جمعی

اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مسقر در واحد ثبتی کوهدشت تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضیان. لذا مشخصات متقاضیان و املاک مورد تقاضا به شرح زیر به منظور اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضیان اعتراضی داشته باشند، می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را 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 مرجع قضایی تقدیم نمایند.

- ۱. برابر تقاضای آقای/خانم (وحد رضا امیدی) فرزند (جلال) نسبت به (۰,۱۳۳۳) هزارم دانگ مشاع از شش دانگ یک باب/قطعه عمارت) به مساحت (۴۵۸,۱۵) مترمربع مجزی شده از پلاک شماره (*) فرعی از (۶۵) اصلی واقع در بخش (۷) حوزه ثبت ملک کوهدشت لرستان خروجی از مالکیت اولیه آقای/خانم (ارسطو ملکیان)
۲. برابر تقاضای آقای/خانم (وحد رضا امیدی) فرزند (جلال) نسبت به (۰,۱۳۳۳) هزارم دانگ از شش دانگ یک باب/قطعه عمارت) به مساحت (۳۵۲,۵۲) مترمربع مجزی شده از پلاک شماره (*) فرعی از (۶۵) اصلی واقع در بخش (۷) حوزه ثبت ملک کوهدشت لرستان خروجی از مالکیت اولیه آقای/خانم (ارسطو ملکیان)
۳. برابر تقاضای آقای/خانم (وحد رضا امیدی) فرزند (جلال) نسبت به (۰,۱۳۳۳) هزارم دانگ مشاع از شش دانگ یک باب/قطعه عمارت) به مساحت (۴۴۸,۷۷) مترمربع مجزی شده از پلاک شماره (*) فرعی از (۶۵) اصلی واقع در بخش (۷) حوزه ثبت ملک کوهدشت لرستان خروجی از مالکیت اولیه آقای/خانم (ارسطو ملکیان)
۴. برابر تقاضای آقای/خانم (وحد رضا امیدی) فرزند (جلال) نسبت به (۰,۱۳۳۳) هزارم دانگ مشاع از شش دانگ یک باب/قطعه عمارت) به مساحت (۴۴۳,۱۹۹) مترمربع مجزی شده از پلاک شماره (*) فرعی از (۶۵) اصلی واقع در بخش (۷) حوزه ثبت ملک کوهدشت لرستان خروجی از مالکیت اولیه آقای/خانم (ارسطو ملکیان)
۵. برابر تقاضای آقای/خانم (مریم ملکیان) فرزند (ارسطو) نسبت به (۰,۰۶۶۶) هزارم دانگ مشاع از شش دانگ یک باب/قطعه عمارت) به مساحت (۶۵۲,۷۸) مترمربع مجزی شده از پلاک شماره (*) فرعی از (۶۵) اصلی واقع در بخش (۷) حوزه ثبت ملک کوهدشت لرستان خروجی از مالکیت اولیه آقای/خانم (ارسطو ملکیان)
۶. برابر تقاضای آقای/خانم (مریم ملکیان) فرزند (ارسطو) نسبت به (۰,۰۶۶۶) هزارم دانگ مشاع از شش دانگ یک باب/قطعه عمارت) به مساحت (۴۵۸,۱۵) مترمربع مجزی شده از پلاک شماره (*) فرعی از (۶۵) اصلی واقع در بخش (۷) حوزه ثبت ملک کوهدشت لرستان خروجی از مالکیت اولیه آقای/خانم (ارسطو ملکیان)

شده از پلاک شماره (*) فرعی از (۶۵) اصلی واقع در بخش (۷) حوزه ثبت ملک کوهدشت لرستان خروجی از مالکیت اولیه آقای/خانم (ارسطو ملکیان)

۷. برابر تقاضای آقای/خانم (مریم ملکیان) فرزند (ارسطو) نسبت به (۰,۰۶۶۶) هزارم دانگ از شش دانگ یک باب/قطعه عمارت) به مساحت (۳۵۲,۵۲) مترمربع مجزی شده از پلاک شماره (*) فرعی از (۶۵) اصلی واقع در بخش (۷) حوزه ثبت ملک کوهدشت لرستان خروجی از مالکیت اولیه آقای/خانم (ارسطو ملکیان)

۸. برابر تقاضای آقای/خانم (مریم ملکیان) فرزند (ارسطو) نسبت به (۰,۰۶۶۶) هزارم دانگ مشاع از شش دانگ یک باب/قطعه عمارت) به مساحت (۴۴۸,۷۷) مترمربع مجزی شده از پلاک شماره (*) فرعی از (۶۵) اصلی واقع در بخش (۷) حوزه ثبت ملک کوهدشت لرستان خروجی از مالکیت اولیه آقای/خانم (ارسطو ملکیان)

۹. برابر تقاضای آقای/خانم (مریم ملکیان) فرزند (ارسطو) نسبت به (۰,۰۶۶۶) هزارم دانگ مشاع از شش دانگ یک باب/قطعه عمارت) به مساحت (۴۴۳,۱۹۹) مترمربع مجزی شده از پلاک شماره (*) فرعی از (۶۵) اصلی واقع در بخش (۷) حوزه ثبت ملک کوهدشت لرستان خروجی از مالکیت اولیه آقای/خانم (ارسطو ملکیان)

۱۰. برابر تقاضای آقای/خانم (محمد رضا امیدی) فرزند (جلال) نسبت به (۰,۱۳۳۳) هزارم دانگ مشاع از شش دانگ یک باب/قطعه عمارت) به مساحت (۶۵۲,۷۸) مترمربع مجزی شده از پلاک شماره (*) فرعی از (۶۵) اصلی واقع در بخش (۷) حوزه ثبت ملک کوهدشت لرستان خروجی از مالکیت اولیه آقای/خانم (ارسطو ملکیان)

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۱۱/۲۷
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۱۲/۱۲
فرشاد کورانی نیا - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک کوهدشت

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان همدان
اداره کل ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک بهار
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و تاریخ ۱۳۴۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۵۴۳۹ مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۰۲ هیات پنجم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مسقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بهار تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی رحمت اله صوفی فرزند عزت اله به ش ۳۸ صادره از اسناداد در یک واحد تولیدی و ماسه به مساحت ۱۰۰۰۰مترمربع پلاک ۵۷۲ فرعی از ۱۷۸ اصلی واقع در بخش ۴ حوزه ثبت ملک بهار اراضی ابرومند خریداری از مالک رسمی علی اشرف شیری محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵روز 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 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 تقاضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار اول: ۱۴۰۳/۱۱/۲۷
تاریخ انتشار دوم: ۱۴۰۳/۱۲/۱۲
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک بهار - حسین مرادی

جدول جدول ۱۵×۱۵ با ۷۶۸۴ عدد و یک ردیف افقی مشخص شده.

جدول جدول ۱۵×۱۵ شماره قیفل جدول ۱۵×۱۵ با ۷۶۸۴ عدد و یک ردیف افقی مشخص شده.

عمودی

محل نگهداری خدایان سنگی - یکی از مغربترین کالاهای صادراتی ایران ۲-پول دوست و مال اندوز - خیمه را هم گویند - پسوند آلوده ۳- از ویتامینها - مربی کودک بزرگان - تابه نان بزی - عضو حیوان ۴- ضمیر با ادب- از بیماریهای واگیر - پرفروغ است۵-خانه و مسکن - موسم جوانی - از بیماریهای چشم ۶-چشمداشت- ادوات و تجهیزات- خیر و برکت۷-کوتور صحرائی - کاشف واکسن آبله - بیماری ۸-خبر به تازی - شایسته بودن بدبخت۹-آب روستایی - سخن زشت- خدمتکار سخورده ۱۰- اثری از عابر - بر انگشتر است- زعفران ۱۱- ندا دردهنده - برای انجام کارهای بزرگ اولی - در چون دومی باید داشت تا پیش برد ۱۲- به سمت چپ مایل شدن - درون دهان - خرمن گندم یا جو ۱۳- مدافع فوتبال - احتیاج به پانسیمان دارد - دستاوردها - پاک از تهمت ۱۴- سرباز زند - فروغ و روشنی - بی سرپناه ۱۵- هر فنی را حرفی است- فرزند عزیز