

خبرها از عالم علم

کاهش وزن در میان‌سالی می‌تواند به طول عمر بیفزاید



تحقیقات جدید نشان می‌دهد که کاهش تنها ۶.۵ درصد از وزن بدن در میان‌سالی ممکن است خطر ابتلا به بیماری و مرگ زودرس را در سنین بالاتر کاهش دهد.

به گزارش مهر به نقل از سی‌ان‌ان، محققان دریافتند افرادی که حدود ۶.۵درصد از وزن بدن خود را بدون استفاده از داروهای کاهش وزن یا جراحی از دست داده‌اند، در مراحل

بعدی زندگی از مزایای سلامتی زیادی بهره‌مند شده‌اند.

دکتر «تیمو استرنادبرگر»، استاد پزشکی سالمندان در دانشگاه هلسینکی در فنلاند و محقق ارشد، در این باره می‌گوید: «گرچه اصلاح اضافه وزن در میان‌سالی بدون درمان جراحی یا دارویی چالش برانگیز است، اما نتایج ما نشان می‌دهد که این کار امکان‌پذیر است و ممکن است با کاهش خطر طولانی مدت بیماری‌های قلبی عروقی، سایر بیماری‌های مزمن و پیامدهای مرگ و میر مرتبط با اضافه وزن مرتبط باشد.»

این مطالعه، داده‌های نزدیک به ۲۳۰۰۰ بزرگسال را در سه دوره زمانی، از دهه ۱۹۶۰، بررسی کرد.

محققان افراد را بر اساس شاخص توده بدنی (BMI) در ابتدا و اینکه آیا وزن اضافه کرده‌اند، از دست داده‌اند یا حفظ کرده‌اند، گروه‌بندی کردند. BMI) تخمینی از چربی بدن بر اساس قد و وزن است). سپس، آنها سابق بیماران و مرگ را بررسی کردند.

این مطالعه نشان داد افرادی که وزن کم می‌کنند، کمتر احتمال دارد که از حملات قلبی، سکته مغزی، سرطان، آسم و بیماری‌های ریوی مانند COPD رنج ببرند.

همچنین احتمال مرگ آنها به هر دلیلی در طول ۳۵ سال آینده کمتر بود.

شایان ذکر است که این کاهش وزن قبل از در دسترس بودن داروهای رایج کاهش وزن و جراحی‌ها اتفاق افتاده است. این بدان معناست که بیشتر بهبودهای سلامتی احتمالاً از تغییرات در رژیم غذایی و ورزش ناشی شده است.

در حالی که این مطالعه نتوانست ثابت کند که کاهش وزن به تنهایی باعث مزایای سلامتی می‌شود، تغییرات سبک زندگی که منجر به آن شده است مانند تغذیه سالم‌تر و ورزش بیشتر- نیز احتمالاً نقش بزرگی ایفا کرده‌اند.

کارشناسان توصیه می‌کنند که هر هفته ۱۵۰ دقیقه ورزش متوسط (مانند پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری) به علاوه دو روز فعالیت‌های تقویت عضلات را در نظر بگیرید.

داشتن یک رژیم غذایی مدیترانه‌ای سرشار از میوه‌ها، سبزیجات، آجیل و روغن زیتون نیز می‌تواند کمک کند.

استرنادبرگر افزود: «سبک زندگی همیشه در مورد سلامتی مهم است، به این معنی که شما باید تلاش کنید غذاهای مغذی بخورید و حتی اگر از داروهای کاهش وزن استفاده می‌کنید، تحرک داشته باشید.

آگهی فقدان سند مالکیت مربوط به پلاک ۱۰۰ فرعی از ۱۰۰ اصلی واقع در سیداباد جزو حوزه ثبتی دماوند

نظر براینکه خاتم فیروزه درویشی اصالتاً برابر درخواست شماره ۷۷۴۹ مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۳۰ و با ارایه دو برگ استنبادهی شهود به شماره یکتا ۰۰۰۱۹۶ و ۰۰۰۱۹۷ و رمزتصدیق ۴۰۴۷۴۷ و ۸۷۶۳۵۶ اعلام نموده اصل سند مالکیت وی از پلاک فرعی از ۱۰۰ اصلی به علت نامعلوم و قید نشده مفقود شده است لذا در اجرای ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت به شرح زیر آگهی می گردد:

۱- نام و نام خانوادگی مالک: فیروزه درویشی

۲- پلاک ۱۰ فرعی از سنگ ۱۰۰ اصلی واقع در سیداباد جز-حوزه ثبتی شهر دماوند

۳- خلاصه وضعیت مالکیت: سند مالکیت مشاعی پلاک مذکور به استناد سند انتقال شماره ۶۰۵۲۶ مورخ ۱۳۹۷/۰۵/۲۰ دفترخانه ۱۱ دماوند مقدار ۵۰۰ سهم از ۴۵۰۰۰۰۰ سهم ششدانگ سند مالکیت آن به شماره چاپی ۳۳۰۸۲۵ ذیل دفتر املاک الکترونیکی۰۵۲۷/۰۵۸۰۰۳۰۱/۱۳۹۷۲ به نام فیروزه درویشی ثبت و صادر شده است.

۴- لذا با توجه با اعلام فقدان سند مالکیت ملک فوق الذکر و درخواست صدور سند مالکیت المثنی آن مراتب اعلام تا هرکس نسبت به ملک مورد آگهی معامله کرده که در قسمت چهارم این آگهی ذکر نشده یا مدعی وجود آن نزد خود میباشد ظرف 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 نشوداداره ثبت اسناد و املاک المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر به متقاضی تسلیم خواهد کرد

م/الف ۴۳/۲۷۷-ش **سرپرست واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دماوند – امیر تفرقی**

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک دماوند هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

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

برابر رای شماره ۱۴۰۶/۰۳۰۱/۵۸۰۰۳۳۳۲ مورخ ۱۴۰۶/۰۲/۲۲ مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۲۵ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه پلامعارض متقاضی آقای رضا قمی توکلی فرزند مصطفی بشماره شناسنامه ۸۵۲ صادره ازدماوند به شماره ملی ۰۴۳۹۶۳۵۶۶۶ در ششدانگ قطعه زمین مزروعی به مساحت ۷۵۲/۸۸ مترمربع در پلاک۹ فرعی مغزوی از پلاک ۴ فرعی از ۱۸۵اصلیواقع در حصارک از محل مالکیت رسمی مشاعی شخص متقاضی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب درودنویت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت اعتراضی مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشارنویت اول: ۱۴۰۴/۰۳/۲۵

تاریخ انتشار نویت دوم:۱۴۰۴/۰۴/۰۹

م/الف ۴۴/۲۷۸-ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتفرقی**

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک دماوند هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

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

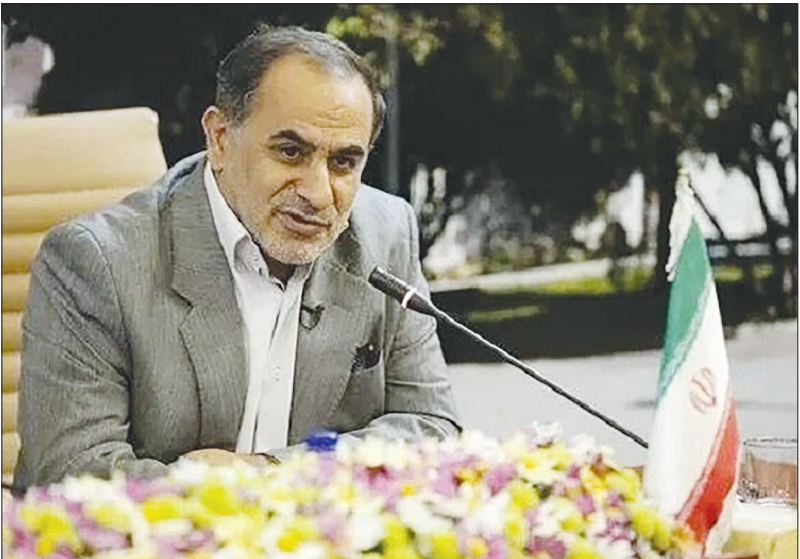
برابر رای شماره ۱۴۰۶/۰۳۰۱/۵۸۰۰۳۰۳۳ مورخ ۱۴۰۶/۰۲/۲۱ مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۲۵ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه پلامعارض متقاضی آقای ابرحسین ابراهیمی فرزند خسرو بشماره شناسنامه ۱۷۱۹۰ صادره ازتهران به شماره ملی ۰۰۰۷۰۵۲۷۶ در ششدانگ یک قطعه زمین مشجر و محصور به مساحت ۲۰۹۱/۸۰ مترمربع در پلاک۱۲۸۲ فرعی مغزوی از پلاک ۳۴ فرعی از ۷۲ اصلی واقع در وادان از محل مالکیت مشاعی شخص متقاضی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نویت به فاصله ۱۵ روز آگهی میی شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند میی توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت اعتراضی مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشارنویت اول: ۱۴۰۴/۰۳/۲۵

تاریخ انتشار نویت دوم:۱۵/۱۱/۱۷۷۱

م/الف ۴۳/۰/۲۷۹-ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتفرقی**

آخرین وضعیت مجروحان بستری در بیمارستان امام خمینی (ره) اعلام شد



در پی حمله اسرائیل به ایران، بیمارستان‌های دانشگاه علوم پزشکی تهران با بسیج کامل نیروها و امکانات، برای پذیرش و درمان مجروحان در حالت آماده‌باش قرار گرفتند.

عبدالرحمن رستمیان، رئیس مجتمع بیمارستانی امام خمینی(ره) در گفتگو با مهر ضمن عرض تسلیت به مردم عزیز ایران و خانواده‌های داغدار در رابطه با آماردهی بیمارستان در حملات وحشیانه رژیم صهیونیستی گفت: بلافاصله پس از آغاز حمله، تیم‌های اورژانس در بیمارستان امام خمینی تهران وارد عمل شدند. بخشی با ظرفیت ۵۰ تخت بیمارستانی برای شرایط بحرانی تجهیز و آماده شد تا پاسخگوی آسیب‌دیدگان احتمالی باشیم.به گفته وی، پرسنل شیفت، نیروهای آتکل و همچنین داوطلبان درمانی از جمله یازنشتگان نظام سلامت نیز به سرعت به جمع نیروهای حاضر در بیمارستان پیوستند. افزون بر آماده‌سازی بخش‌های بستری، چند تخت مراقبت‌های ویژه (ICU) نیز برای پذیرش مجروحان حادثه پیش‌بینی شد.

رستمیان با اشاره به موج اولیه مجروحان اظهار داشت: در ساعات ابتدایی، خانمی که از ناحیه پا به شدت آسیب دیده بود، به بیمارستان منتقل شد اما از شدت خونریزی بالا، به درجه رفیع شهادت ناثل شد، ولی سایر مجروحان شرایط پایدارتری قرار دارند. وی اذعان کرد: در شب نخست، بیشتر آسیب‌دیدگان از منازل منتقل شدند، اما در شب‌های بعد، مجروحانی نیز از معابر عمومی به مراکز درمانی منتقل شدند. رئیس مجتمع بیمارستانی امام خمینی (ره)ادامه داد:معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی تهران با هماهنگی ریاست دانشگاه و مدیران سایر بیمارستان‌ها، جلسه‌ای اضطراری برگزار کرد. در این جلسه، درباره

همکاری میان بیمارستان‌ها و اشتراک منابع درمانی

تصمیم‌گیری شد و مقرر شد در صورت نیاز به انتقال بیماران بین مراکز درمانی، هماهنگی‌های لازم با مجموعه

دارویی ۱۳ آبان که تأمین‌کننده داروی بسیاری از بیمارستان‌ها است انجام شده و همکاران آزمایشگاه و

انتقال خون نیز در آمادگی کامل قرار دارند. رستمیان در پایان ابراز امیدواری کرد که شرایط بحرانی تشدید نشود تا مراکز درمانی کشور بتوانند خدمات‌رسانی مؤثر و سریع به مجروحان را همچنان

ادامه دهند.

روستمیان با اشاره به موج اولیه مجروحان اظهار

داشت: در ساعات ابتدایی، خانمی که از ناحیه پا به شدت آسیب دیده بود، به بیمارستان منتقل شد اما از

شدت خونریزی بالا، به درجه رفیع شهادت ناثل شد، ولی سایر مجروحان شرایط پایدارتری قرار دارند.

وی اذعان کرد: در شب نخست، بیشتر آسیب‌دیدگان از منازل منتقل شدند، اما در شب‌های بعد، مجروحانی نیز از معابر عمومی به مراکز درمانی منتقل شدند.

رئیس مجتمع بیمارستانی امام خمینی (ره)ادامه

داد:معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی تهران با هماهنگی ریاست دانشگاه و مدیران سایر بیمارستان‌ها،

جلسه‌ای اضطراری برگزار کرد. در این جلسه، درباره

کمبود تجهیزات اورژانسی وجود ندارد

انجام می‌شود.

به گفته وی، خوشبختانه تاکنون کمبودی از نظر تجهیزات اورژانسی وجود نداشته و هماهنگی‌های لازم برای تأمین منابع موردنیاز نیز در حال انجام است. امیدواریم که شرایط از نظر ایمنی کنترل‌شده باقی بماند و شاهد گسترش حادثه نباشیم.

قرار دارند و ضمن هماهنگی با نیروهای نظامی حاضر در محل، اقدامات لازم برای مدیریت شرایط در حال انجام است.فرهانی ادامه داد:در صورت نیاز به جابه‌جایی مصدومان با بالگرد، اورژانس هوایی نیز آماده عملیات است، با این حال، به دلیل محدودیت‌هایی در شرایط پروازی، فعلاً پروازها با ملاحظات ویژه

اولیه، تیم‌های اورژانس در محل حادثه حضور یافتند و عملیات درمانی و اقدامات اولیه آغاز شد و کلیه اقدامات فوریت‌های پزشکی طبق پروتکل‌های استاندارد انجام شده و نیروهای امدادی در حال انجام وظایف خود هستند. وی افزود:در حال حاضر تمامی تیم‌های ما در حالت آماده‌باش کامل

خبر پزشکی

میوه‌های مغذی که به کاهش علائم آرتروز کمک می‌کند



گیلاس میوه‌ای هستدار و مغذی و سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات مفید گیاهی است. مصرف این میوه می‌تواند به بهبود سلامت قلب، کیفیت خواب و کاهش علائم آرتروز و نقرس کمک کند.

به گزارش ایسنا، گیلاس بیش از ۹۰۰ نوع دارد اما احتمالاً شما فقط با تعداد انگشت‌شماری از آنها آشنا هستید.

گیلاس از هر نوعی که باشد، دارای فواید شگفت انگیزی برای سلامت شماست:

♦ سرشار از مواد مغذی

همه انواع گیلاس، چه شیرین و چه ترش، منبع خوبی از فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند. یک فنجان گیلاس (۱۵۴ گرم)، ۹۷ کالری دارد و ۳ گرم فیبر به بدن شما می‌رساند. مصرف این میزان گیلاس، ۱۲ درصد از نیاز روزانه شما به ویتامین C و ۱۰ درصد از میزان نیاز به پتاسیم را تأمین می‌کند.

♦ سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات ضدالتهاب

گیلاس‌ها حاوی مقادیر زیادی آنتی‌اکسیدان هستند که از بدن در برابر استرس اکسیداتیو محافظت می‌کنند. استرس اکسیداتیو با بیماری‌های مزمن و پیری زودرس مرتبط است. انواع گیلاس به‌ویژه سرشار از «پلی‌فنول‌ها» هستند؛ ترکیبات گیاهی که به کاهش آسیب‌های سلولی و التهاب کمک می‌کنند. بررسی‌ها نشان داده‌اند رژیم‌های غذایی سرشار از پلی‌فنول ممکن است از ابتلا به بیماری‌هایی مانند بیماری‌های قلبی، دیابت، اختلالات مغزی و برخی سرطان‌ها جلوگیری کنند.

♦ کمک به ریکاوری پس از ورزش

به گزارش دویچه وله، مطالعات نشان داده‌اند که آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات ضدالتهابی موجود در گیلاس به‌ویژه گیلاس ترش، می‌توانند ریکاوری بعد از ورزش را تسریع و عملکرد عضلات را حفظ کنند. حتی در افراد غرورزورشکار نیز نوشیدن آب گیلاس ترش می‌تواند به کاهش درد و آسیب عضلانی کمک کند.

♦ مفید برای سلامت قلب

مطالعات نشان داده‌اند رژیم‌های غنی از میوه و سبزی با کاهش علائم آسیب قلبی در ارتباط هستند. پتاسیم موجود در گیلاس به کاهش فشار خون کمک کرده و پلی‌فنول‌های موجود در آن از آسیب سلولی جلوگیری می‌کنند.

♦ کاهش علائم آرتروز و نقرس

خواص ضدالتهابی گیلاس می‌تواند به کاهش علائم آرتروز کمک کند. مصرف گیلاس همچنین می‌تواند سطح اسید اوریک و دفعات حملات نقرس را کاهش دهد.

♦ بهبود کیفیت خواب

گیلاس به‌طور طبیعی حاوی مقدار کمی «ملاتونین» است؛ هورمونی که چرخه خواب- بیداری را تنظیم می‌کند. آنتوسیانین‌های موجود در آن نیز می‌تواند با افزایش ملاتونین، الگوهای خواب را بهبود دهند.



❖ افقی

۱-تسمه عقب زین است- علم به عادت و

رسوم عامه مردم و آفسانه‌ها و ترانه‌های محلی

۲-اسباب چینی - بده بستان - از ویتامینها

۳-حرف همراهی - نوآوری - درد دست-

نوعی هوایما ۴-دیوار کوتاه - تاریک- آهنگر

۵-دانایش بلندت می کند - سال خشک و

کم باران - تربیت آموخته ۶-خشک- مجبور

است- گرز آهنین ۷-دشتش به هاشش می رسد

۸-هراس و بیم - اسب آذری ۸-همان مادر است-

فروندگان بزرگ ایران - نوعی دوش انداز ۹-آتش

می‌گیرد - نمونه و اصل چیزی - جایگاه شمشیر

۱۰-بخشی از اوستا - پرچم - سالکو پیرو

۱۱-خوش قدم - ویران کننده - هنر

۱۲-گاری و گردونه - آشنا به راه - صاف و هموار

۱۳-از حالات دریا - دیوار بلند - سهایی است-

خم پارچه ۱۴-سرباز زدن - ره‌آورد ساوجی - از

وسایل چایخوری ۱۵-شهری در انگلستان با

منسوجات کتانی و ابریشمی معروف- در نظر

است

❖ عمودی

۱-مقید و گرفتار - کمان رستم ۲-هرج و مرج و بی نظمی حکومت-

هفتمین شاه ساسانی - کدو در گوش تازی ۳-عریان است- مهیا و فراهم

- نیروگاه شمالی - اسب آذری ۴-گردن آویز شتر - خبر به تازی - گزارش و

مخبرچینی ۵-شهری از استان یزد - بازمستان او هم آید - همراهان همیشگی

۶-گودی‌تند دره - عنوانی برای شغال - صدا و آواز ۷-زبیتار - ناسزا

نیست- نفس بلند ۸-شایش- پدر علم شیمی جدید - جنگ و جدال

۹-از ورزشها - مرسوم نیست- فروغ و روشنی ۱۰-تقدیمی - دروازه مده -

جزیره مصعب رودخانه ۱۱-باطراوت- از نوشته‌های زنده یاد جلال آل احمد

۱۲-مهیا و فراهم - نفس بلند - غلاف پنبه ۱۳-آسیب و آفت- به‌کار نیامدنی

۱۴-آبادانی - بخیه ۱۴-آشنا به پزی - حیوانات پارکش- جیره و مستمری

۱۵-فصل دوم - صاحب قدرت

حل جدول شماره ۹۶۱

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

برگه مشین سواری پراید جی تی ایکس آی به شماره پلاک ایران ۵۷ - ۵۴۴ ۲۳ به شماره موتور ۱۵۸۱۷۷۱ به شماره شاسی S1۴۱۲۷۵۸۸۱۲۲۵ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.