

خبرها از عالم علم

هیچوقت برای داشتن سالمندی سالم دیر نیست

بسیاری از افراد با ورود به دوره سالمندی، کمتر از قبل به سلامتی خود توجه دارند یا این حال متخصصان توصیه می‌کنند که رسیدن به «سلامت مطلوب» در دوران سالمندی هم ممکن است.

به گزارش بهداشت نیوز، یک مطالعه تازه نشان می‌دهد که رسیدن به «سلامت مطلوب» در دوران سالمندی ممکن است، حتی اگر فرد در گذشته دچار افت سلامت جسمی یا روانی شده باشداین پژوهش داده‌های «مطالعه بلندمدت سالمندی در کانادا» را بررسی و عوامل موثر بر بازگشت سلامت جسم و روان در بیش از ۸۰۰۰ فرد بالای ۶۰ سال را تحلیل کرده است.

به گفته دکتر «میبیل هو»، نویسنده اصلی مطالعه، حدود یک‌چهارم از شرکت‌کنندگان که در آغاز مطالعه وضعیت سلامت مطلوبی نداشتند، توانستند ظرف سه سال به سطح بالایی از سلامت جسمی، روانی و اجتماعی بازگردند. او می‌گوید این یافته‌ها باور عمده درباره «افت اجتناب‌ناپذیر سلامت با افزایش سن» را به چالش می‌کشد و نشان می‌دهد که امکان بهبود و تغییر مثبت در دوران سالمندی وجود دارد.

دکتر «زمره فولر-تاسون»، استاد دانشگاه تورنتو و نویسنده ارشد مطالعه، تاکید می‌کند که این نتایج برای سالمندانی که در حال حاضر از سلامت کمتری برخوردارند، امیدبخش است و نشان می‌دهد که با حمایت‌های درست و انتخاب‌های مناسب سبک زندگی، بسیاری از سالمندان می‌توانند دوباره به سطح بالایی از سلامت و بهزیستی برسند.

طبق داده‌های پیشین، تا سال ۲۰۴۰ درصد آمریکایی‌ها در گروه سنی بالای ۶۵ سال خواهند بود و نزدیک به ۶۰ درصد آنان به خدمات مراقبتی بلندمدت نیاز خواهند داشت. در سال ۲۰۲۳، حدود ۹۳ درصد از سالمندان آمریکایی دست‌کم به یک بیماری مزمن مانند دیابت یا بیماری قلبی مبتلا بودند. با این حال، بسیاری از این بیماری‌ها با تغییر سبک زندگی قابل پیشگیری هستند.

این مطالعه نشان داد افرادی که در آغاز تحقیقات از سلامت روانی و عاطفی بالایی برخوردار بودند، تقریباً پنج برابر بیش از دیگران احتمال داشت تا در پایان مطالعه به سطح سلامت عمومی مطلوب برسند.

نتایج این بررسی همچنین بر نقش مهم روابط حمایتی، شرایط اجتماعی-اقتصادی و رفتارهای سالم مانند فعالیت بدنی منظم، ترک سیگار و خواب کافی تاکید دارد.به گزارش ایندپیندنت، با وجود این، متخصصان متذکر می‌شوند که نتایج ممکن است قابل تعمیم به تمام سالمندان نباشد زیرا داده‌ها از کانادا، کشوری با مراقبت سلامت همگانی به دست آمده است. دکتر هو می‌گوید هنوز مشخص نیست که آیا همین نتایج در کشورهایی مانند آمریکا یا در کشورهای کم‌درآمد که از خدمات بهداشتی و حمایت اجتماعی مشابه برخوردار نیستند نیز به دست می‌آید یا خیر.

متخصصان سلامت تاکید می‌کنند که سالمندی سالم فقط به برنامه غذایی و ورزش محدود نمی‌شود بلکه باید به عواملی چون تنهایی، استرس و روابط اجتماعی نیز توجه شود.

پژوهش‌های پیشین نشان داده‌اند بزرگسالان بالای ۵۰ سال که احساس تهیایی مزمن دارند، ۵۶ درصد بیشتر در معرض خطر سکته مغزی قرار دارند. همچنین کاهش استرس و تعامل اجتماعی بیشتر می‌تواند عملکرد شناختی افراد در مراحل اولیه ابتلا به آلزایمر را بهبود بخشد. فولر-تامسون می‌گوید، روابط اجتماعی قوی بخش مهمی از سلامت کلی است. تغییر سبک زندگی مانند ترک سیگار و درمان مشکلات خواب نیز می‌تواند به بهبود محسوس سلامت منجر شود.

با کوتاه شدن روزها و کاهش نور خورشید در پاییز،

بسیاری از افراد با احساس غمگینی و بی‌انرژی بودن دست‌وپنجه نرم می‌کنند. افسردگی پاییزی می‌تواند زندگی روزمره را تحت تأثیر قرار دهد، اما نگران نباشید. با راهکارهای ساده می‌توانید این فصل رنگارنگ را با روحیه‌ای شاد و پرانرژی سپری کنید.

به گزارش بهداشت نیوز، افسردگی پاییزی، که به طور علمی به عنوان اختلال عاطفی فصلی شناخته می‌شود، نوعی افسردگی است که با تغییرات فصلی، به‌ویژه در ماه‌های پاییز و زمستان، مرتبط است. این اختلال معمولاً با کاهش نور خورشید، کوتاه شدن روزها و تغییرات آب‌وهوایی تشدید می‌شود. در این مطلب، به بررسی علل، علائم، تأثیرات افسردگی پاییزی و راهکارهای مؤثر برای پیشگیری و مدیریت آن خواهیم پرداخت.

علل افسردگی پاییزی

افسردگی پاییزی عمدتاً به کاهش نور خورشید مرتبط است که بر ریتم‌های زیستی بدن (ساعت بیولوژیکی) تأثیر می‌گذارد. نور خورشید نقش مهمی در تنظیم هورمون‌هایی مانند سروتونین و ملاتونین دارد که بر خلق‌و‌خو و خواب اثر می‌گذارند. در پاییز و زمستان، کاهش نور خورشید می‌تواند باعث کاهش سطح سروتونین (هورمون شادابی) و افزایش تولید ملاتونین (هورمون خواب) شود، که منجر به احساس خستگی، بی‌انگیزگی و افسردگی می‌شود.

عوامل دیگری نیز در بروز افسردگی پاییزی نقش دارند، از جمله:

تغییرات آب‌وهوایی: روزهای سرد و ابری پاییز می‌تواند احساس انزوا و کاهش انرژی را تقویت کنند.
عوامل ژنتیکی: افرادی که سابقه خانوادگی افسردگی یا اختلالات خلقی دارند، بیشتر در معرض خطر هستند.
استرس فصلی: تغییر برنامه‌های روزمره، مانند



شروع سال تحصیلی با افزایش فشار کاری، می‌تواند به تشدید علائم کمک کند.

کمبود ویتامین D: کاهش قرار گرفتن در معرض نور خورشید باعث کاهش سطح ویتامین D در بدن می‌شود، که با خلق‌و‌خوی پایین مرتبط است.

علائم افسردگی پاییزی

علائم افسردگی پاییزی مشابه علائم افسردگی بالینی است، اما معمولاً به صورت فصلی ظاهر می‌شود. این علائم شامل احساس غمگینی مداوم یا خلق‌و‌خوی پایین، احساس خستگی بیش از حد، افزایش نیاز به خواب، افزایش اشتها، کاهش علاقه به فعالیت‌های روزمره، مشکل در تمرکز و تصمیم‌گیری، احساس ناامیدی و انزوا، اجتنام اجتماعی و کاهش تعاملات اجتماعی است. این علائم معمولاً در اواخر پاییز یا اوایل زمستان ظاهر می‌شوند و با آمدن بهار و افزایش نور خورشید کاهش می‌یابند.

تأثیرات افسردگی پاییزی

افسردگی پاییزی می‌تواند تأثیرات گسترده‌ای بر زندگی فردی و اجتماعی داشته باشد. از نظر شخصی، افراد مبتلا ممکن است در انجام وظایف روزمره، حفظ روابط و دستیابی به اهداف خود دچار مشکل شوند. کاهش انرژی و انگیزه می‌تواند بهره‌وری کاری یا تحصیلی را کاهش دهد. همچنین، انزوای اجتماعی ناشی از این اختلال می‌تواند روابط خانوادگی و دوستانه



چگونه با افسردگی پائیزی مقابله کنیم؟

را تحت تأثیر قرار دهد.

راه‌های پیشگیری و مدیریت افسردگی پاییزی

برای پیشگیری و مدیریت افسردگی پاییزی، ترکیبی از رویکردهای پزشکی، روان‌شناختی و تغییر سبک زندگی توصیه می‌شود. در ادامه، راهکارهای مؤثر برای مقابله با این اختلال ارائه شده است:

نوردرمانی (فتوتراپی)

نوردرمانی یکی از مؤثرترین روش‌ها برای درمان افسردگی پاییزی است. این روش شامل استفاده از لامپ‌های مخصوصی است که نور مشابه نور خورشید تولید می‌کنند. قرار گرفتن در معرض این نور به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در روز، به‌ویژه صبح‌ها، می‌تواند به تنظیم ریتم زیستی و افزایش سطح سروتونین کمک کند.

افزایش فعالیت بدنی

ورزش منظم یکی از بهترین روش‌ها برای بهبود خلق‌و‌خو و کاهش علائم افسردگی است. فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی، یوگا، دویدن یا تمرینات مقاومتی می‌توانند سطح اندورفین (هورمون شادی) را افزایش دهند. توصیه می‌شود:

تغذیه سالم

رژیم غذایی متعادل می‌تواند به بهبود علائم افسردگی کمک کند. مصرف غذاهای غنی از ویتامین D، مانند ماهی‌های چرب (سالمون، ساردین)، زرده تخم‌مرغ و محصولات غنی‌شده، گردو و کاهش مصرف غذاهای فرآوری‌شده و قندهای ساده از جمله رژیم‌های غذایی در این فصل است.

مدیریت خواب

خواب منظم و کافی برای مدیریت افسردگی پاییزی ضروری است. برای بهبود کیفیت خواب برنامه خواب منظمی تنظیم کنید و هر روز در ساعت مشخصی بخوابید و بیدار شوید.

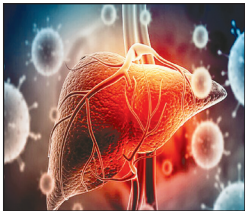
وعدۀ استاندارد معادل دو قاشق غذاخوری است.

برای بهره‌مندی از فواید کره بادام زمینی، سراغ محصولاتی بروید که فقط از بادام‌زمینی درست شده‌اند. نمونه‌هایی که قند افزوده، نمک زیاد یا روغن‌های هیدروژنه دارند، می‌توانند اثر منفی روی کلسترول و حتی فشار خون بگذارند.

به گزارش «آپتینگول»، کره بادام‌زمینی اگر به شکل طبیعی و بهداشتار مصرف شود، نه تنها دشمن قلب نیست بلکه می‌تواند به کاهش کلسترول بد، افزایش کلسترول خوب، بهبود نسبت کلسترول و در

کل به سلامتی قلب کمک کند و بخشی خوشایند و سالم از رژیم غذایی روزانه باشد.

۳ بیماری افزایش دهنده خطر مرگ ناشی از کبد چرب



یک مطالعه جدید می‌گوید افرادی که مبتلا به بیماری کبد چرب هستند، اگر یکی از سه بیماری دیگر را نیز داشته باشند، احتمال مرگ زودهنگام آنها بیشتر است.

به گزارش مهر به نقل از هلث دی نیوز، محققان گزارش دادند که فشار خون بالا، دیابت و سطح پایین کلسترول خوب HDL، همگی خطر مرگ را در افراد مبتلا به بیماری کبد چرب افزایش می‌دهند.

محققان دریافتند فشار خون بالا با بالاترین خطر مرگ ناشی از بیماری کبد چرب مرتبط است.

دکتر «متیو دوکوئچ»، محقق ارشد و فلوشیپ پیوند کبد دانشگاه کالیفرنیا، جنوبی، در یک نشست خبری گفت: «تاکون تصور می‌شد که دیابت مهم‌ترین مشکل سلامتی برای بیماران کبد چرب است که این یک بینش کلیدی است.»

محققان در یادداشت‌های پیش‌زمینه گفتند که بیش از یک سوم جمعیت جهان به بیماری کبد چرب مبتلا هستند که به عنوان بیماری کبدی استئاتوز مرتبط با اختلال متابولیک یا MASLD نیز شناخته می‌شود.

این بیماری زمانی رخ می‌دهد که چربی در کبد تجمع می‌یابد و در نهایت باعث آسیب بافتی و ایجاد اسکار می‌شود. محققان گفتند که این بیماری معمولاً با یک یا چند مورد از پنج مشکل سلامتی دیگر مرتبط است: چاقی، دیابت نوع ۲، فشار خون بالا، قند خون بالا و کلسترول HDL پایین.

برای اینکه مشخص شود کدام یک از این مشکلات سلامت برای بیماران کبد چرب خطرناک‌تر است، محققان سلامت نزدیک به ۲۲۰۰۰ نفر را که بین سال‌های ۱۹۸۸ تا ۱۹۹۴ و ۱۹۹۹ تا ۲۰۱۸ در نظرسنجی ملی سلامت و تغذیه شرکت کرده بودند، پیگیری کردند.

محققان خاطرنشان کردند که از بین بیماران، ۹۹درصد دارای اضافه وزن یا چاقی بودند. محققان مشکلات سلامت بیماران را با سوابق مرگ مقایسه کردند تا ببینند کدام یک تأثیرگذارتر است.

برای اینکه مشخص شود کدام یک از این مشکلات سلامت برای بیماران چرب را ۴۰درصد، پیش دیابت یا دیابت نوع ۲ ۲۵درصد و کلسترول HDL پایین ۱۵درصد افزایش می‌دهد.

دکتر «تورا ترالت»، محقق ارشد و متخصص کبد در دانشکده پزشکی کک در دانشگاه کالیفرنیا، جنوبی، در یک بیانیه خبری گفت: «MASLD یک بیماری پیچیده است و دانستن اینکه کدام جنبه‌های MASLD ممکن است منجر به نتایج ضعیف‌تر شود، می‌تواند به ما کمک کند تا بهترین مراقبت ممکن را به بیماران ارائه دهیم.»

این مطالعه همچنین نشان داد که با افزایش این مشکلات سلامتی، خطر مرگ افزایش می‌یابد.

این مطالعه نشان داد که یک بیمار دارای اضافه وزن یا چاق با دو مشکل سلامتی اضافی، ۶۶درصد خطر مرگ بیشتری دارد. کسانی که سه مشکل دارند، ۸۰درصد خطر بیشتری دارند و کسانی که چهار مشکل دارند، خطر مرگ آنها بیش از دو برابر است.

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱															
۲															
۳															
۴															
۵															
۶															
۷															
۸															
۹															
۱۰															
۱۱															
۱۲															
۱۳															
۱۴															
۱۵															

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

اداره ثبت اسناد واملاک 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 ۱۴۰۴/۳۰۱۰۵۸۰۰۳۳۲ مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۲۲ هیات اول/دوم موضوع موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمد اشرفی فرزند حبیب بشماره شناسنامه ۴۳۳۸ صادره از تهران به شماره ملی ۰۰۶۶۴۰۳۰۴۹ درودهم شاع از هشت سهم از ششداگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۵۷/۸۵ مترمربع درپلاک ۲۵۲۳ فرعی مفروز در پلاک ۷۰۲ فرعی از ۹۲ اصلی واقع در جابان مع الواسطه از مالک رسمی آقای حسن عبدالملکی کلارستانی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت 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 خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا مراجع قضای تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشارنوبت اول: ۱۴۰۴/۰۷/۱۲ تاریخ انتشارنوبت دوم:۱۴۰۴/۰۷/۲۷ م/الف ۹۹۷/۵۲۰-ش رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتقرقی	
---	--

اداره ثبت اسناد واملاک 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 ۱۴۰۴/۳۰۱۰۵۸۰۰۳۳۲ مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۲۲ هیات اول/دوم موضوع موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای ابراهیم طبیب حنغو فرزند جواد بشماره شناسنامه ۱۵۳۳ صادره از تهران به شماره ملی ۰۰۴۰۴۹۷۴۵ در ششداگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۹۹۸/۷۵ مترمربع در پلاک ۲۴۰۰ فرعی مفروز در پلاک ۸۱ فرعی از ۱۱۷ اصلی واقع در دهن خریداری مع الواسطه از مالک رسمی آقای مقصود صفایی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند ازتاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشارنوبت اول: ۱۴۰۴/۰۷/۱۲ تاریخ انتشارنوبت دوم:۱۴۰۴/۰۷/۲۷ م/الف ۹۹۸/۵۲۱-ش رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتقرقی	
---	--

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 ۱۴۰۴/۳۰۱۰۵۸۰۰۱۶۶ مورخ ۱۴۰۴/۰۱/۱۹ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض خاتم متقاضی آقای حسین ادیب فرزند اصغر بشماره شناسنامه ۲۹۴۹ صادره ازتهران به شماره ملی ۰۰۶۲۸۰۷۷۲۲ در ششداگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۴۹/۷۱ مترمربع درپلاک ۷۲۰ فرعی مفروزی پلاک فرعی از ۹۱ اصلی واقع در خسروان خریداری مع الواسطه از مالک رسمی آقای فیض اله حاج آقای محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دردونوبت 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 طرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا مراجع قضای تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشارنوبت اول: ۱۴۰۴/۰۷/۱۲ تاریخ انتشارنوبت دوم:۱۴۰۴/۰۷/۲۷ م/الف ۹۹۹/۵۲۲-ش رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتقرقی	
--	--

عمودی

۱-فصل و برتری – از شاهان معروف ساسانی ۲-نظیر ندارد – و ربو و برابر یکدیگر ۳-ماشین با سزار و آواز – آشنایانه مرغ – حرف سوال برانگیز – حرف نداری ۴-سرخ کننده صورت- پیر سسید موی – جنگ و جدال – خوراک طيور ۵-ضمير درون – مرام و مسلك حزب هیلتزی – کاندید ازدواج ۶-اسب شبنگ- دیر کرد – نوعی ترشی ۷-زهربر سرخ جامگان – تناول کردن – واحد سطح ۸-رسمان دلو – پایتخت کشور کامران – پدر عرب- بیماری – نویسنده فرانسوی دیوار – تازیانة ۱۰-زام- شتر – یکپارچگی – خاکستر ۱۱- پسربر و تحمل – از میوه‌های مربایی – کمترین وقت۱۲-ندانکنده – سپس- ستاره ثریا است- هویدا شدن ۱۳-واحد سطح – انعکاس صوت از کوه – چوب خوشبو – از گلهای سفید و خوشبو ۱۴-نام قدیم مشهد – یکدل و یکصدا ۱۵-شاه فراری ساسانی – پایان و آخر کار