

خبرها از عالم علم

پیاده روی به سبک ۶-۶-۶ چیست که در حال فراگیر شدن است؟

پیاده‌روی مادر ورزش‌هاست، اما امروزه اثبات شده هر نوع پیاده‌روی لزوماً به کاهش وزن منتهی نمی‌شود و اهداف طول عمر را تضمین نمی‌کند. امروزه شیوه‌های زیادی برای پیاده‌روی پیشنهاد می‌شود، یکی از این شیوه‌های کارآمد پیشنهادی قانون ۶-۶-۶ است.

هر چند ماه، یک فرمول تناسب اندام جدید پیشنهاد می‌شود که رابطه متناقض ما با ورزش را اصلاح کند!اکثر این فرمول‌ها و شیوه‌ها به سرعت محو می‌شوند، اما برخی، مانند قانون پیاده‌روی ۶-۶-۶، ماندگار می‌شوند زیرا باعث می‌شوند حرکت دوباره قابل کنترل به نظر برسند!این در مورد سرعت یا عرق ریختن نیست؛ بلکه در مورد ریتم، ریکواری و بازیابی ساعت روز شماست.

پیاده‌روی ۶-۶-۶ چیست؟

این ایده به اندازه کافی ساده است که بدون برنامه یا تایمر به خاطر سپرده شود. ۶-۶-۶ مخفف گرم کردن شش دقیقه‌ای، به دنبال آن ۶۰ دقیقه پیاده‌روی سریع و در پایان با شش دقیقه سرد کردن است. برخی از علاقه‌مندان یک تغییر اضافه می‌کنند: انجام این توالی در ساعت ۶ صبح یا ۶ عصر، به مدت شش روز در هفته.

این نوع پیاده‌روی نظم منیمالیستی است، ساختارمند، آرام و متمرکز که فرهنگ سلامتی ژاپن به آن شناخته می‌شود. برخلاف دویدن یا تمرینات اینتروال با شدت بالا (HIIT)، به تجهیزات، لیست پخش یا برنامه‌های ردیابی نیاز ندارد. تنها قانون واقعی، ثبات است.

با فنس الکتریکی دیگه نگران امنیت باغ و ویلات نباش

♦ منتقل سلامتی در پس ۶-۶-۶

پیاده‌روی ممکن است ملایم به نظر برسد، اما جزو کم اهمیت‌ترین فعالیت‌های انرژی‌سوز است. به گفته کارشناس تناسب اندام در دکتانولن، یک ساعت پیاده‌روی سریع با سرعت ۸ کیلومتر در ساعت منجر به سوزاندن ۶۱۰ کالری می‌شود، که آن را به روشی کم‌فشار اما مؤثر برای حفظ وزن سالم، بدون هیچ گونه فشار مفصلی تبدیل می‌کند.مطالعاتی در سال ۲۰۲۳ توسط محققان مجارستانی نشان داد که پیاده‌روی می‌تواند یک استراژی مؤثر ضد پیری باشد که خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مرتبط با سن مانند فشار خون بالا و سرطان را کاهش می‌دهد. پیاده‌روی همچنین درد و عملکرد اختلالات اسکلتی عضلانی را بهبود می‌بخشد، خواب و سلامت روان را بهبود می‌بخشد و تاب‌آوری را افزایش می‌دهد.

نتایج مطالعه دیگری که در نشریه پزشکی جاما منتشر شد، ۲.۵ ساعت پیاده‌روی سریع در هفته را با خطر قابل توجه کمتر افسردگی مرتبط دانست. به عبارت دیگر، پیاده‌روی ۶-۶-۶ یک ترند نیست، بلکه فقط یک روش ساختارمند برای انجام کاری است که دهه‌هاست کارایی آن ثابت شده.

♦ چرا ۶-۶-۶ در حال فراگیر شدن است؟

چیزی که این روند را تا این حد جذاب کرده این است که «نظم» را که معمولاً با فرهنگ تناسب‌اندام زانی مرتبط است، به چیزی عمیقاً انسانی تبدیل می‌کند. نظم، ساختار ۶-۶-۶، و همچنین انعطاف وجود دارد. اگر ساعت ۶ صبح خود را از دست دادید، می‌توانید ساعت ۶ عصر بروید. اگر نمی‌توانید شش روز هفته ورزش کنید، هر زمان که توانستید، به سادی پیاده‌روی کنید.همانطور که یک وبلاگ نویس تناسب‌اندام در ژاپن اشاره کرد، این روند مانند مدیتیشن در حال حرکت است. وقتی شروع می‌کنید، بقیه روزتان سر جای خود قرار می‌گیرد.

منبع:همشهری آنلاین

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان تهران

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک لويزان تهران
هيات موضوع قانون تعيين تکليف وضعيت ثبتي اراضي

آکهي موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئين نامه قانون تعيين تکليف وضعيت ثبتي و اراضي و ساختمانهاي فاقد سند رسمي	
برابر رأی شماره ۱۵۴۳۹.۰۳۸۹/۱۵۱۰۱۰۶۳۱۱۰۴۶۳۰۱۹۰۶/۱۴ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک لويزان تهران تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای علیرضا شکوهی متین فرزند حسین بشماره شناسنامه ۱۸۳۳۱ کد ملی ۰۰۷۳۲۲۹۲۰۰۷ نسبت به سه دانگ شاع از شش دانگ یک قطعه زمین با پتای احداثی در آن به مساحت ۱۵۹/۳۳ مترمربع /قسمتی از پلاک شماره ۵۵ فرعی از ۷۲۰۰ اصلی واقع در بخش ۲ حوزه ثبت ملک لويزان تهران خریداری از مالک رسمي آقای ياکازچگانوريان محرز گرديده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آکهي می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکيت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاريخ انتشار اولين آکهي به مدت دو ماه اعتراض خود را به اين اداره تسليم و پس از اخذ رسيد، ظرف مدت یک ماه از تاريخ تسليم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایي تقديم نمايند. بديهی است درصورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکيت صادر خواهد شد. (شناسه آکهي: ۲۰۵۵۴۵۰)	
تاريخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۸/۲۴	
تاريخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۹/۱۰	
رئيس ثبت اسناد و املاک لويزان تهران – ابوالفضل تريوه	۱۵۴۳۹.۰۳۴۷.م.الف/۳۴۷-د

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان تهران

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک لويزان تهران
هيات موضوع قانون تعيين تکليف وضعيت ثبتي اراضي

آکهي موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئين نامه قانون تعيين تکليف وضعيت ثبتي و اراضي و ساختمانهاي فاقد سند رسمي	
برابر رأی شماره ۱۵۴۳۹.۰۳۸۸/۱۵۱۰۱۰۶۳۰۱۹۰۶/۱۴ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک لويزان تهران تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای امين شيری جویکی پيژن فرزند نوروز بشماره شناسنامه کد ملی ۰۰۱۲۷۳۷۳۸۱ نسبت به سه دانگ شاع از شش دانگ یک قطعه زمین با پتای احداثی در آن به مساحت ۱۵۹/۳۳ مترمربع /قسمتی از پلاک شماره ۵۵ فرعی از ۷۲۰۰ اصلی واقع در بخش ۲ حوزه ثبت ملک لويزان تهران خریداری از مالک رسمي آقای ياکازچگانوريان محرز گرديده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آکهي می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکيت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاريخ انتشار اولين آکهي به مدت دو ماه اعتراض خود را به اين اداره تسليم و پس از اخذ رسيد، ظرف مدت یک ماه از تاريخ تسليم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایي تقديم نمايند. بديهی است درصورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکيت صادر خواهد شد. (شناسه آکهي: ۲۰۵۵۴۹۲)	
تاريخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۸/۲۴	
تاريخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۹/۹	
رئيس ثبت اسناد و املاک لويزان تهران – ابوالفضل تريوه	۱۵۴۳۹.۰۳۴۷.م.الف/۳۴۷-د

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان تهران

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک يافت آباد تهران
هيات موضوع قانون تعيين تکليف وضعيت ثبتي اراضي

آکهي موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئين نامه قانون تعيين تکليف وضعيت ثبتي و اراضي و ساختمانهاي فاقد سند رسمي	
برابر رأی شماره ۱۵۴۳۹.۰۳۸۰/۱۵۱۰۰۷۷۷/۱۴۰۴/۸/۱۰ مورخ ۱۴۰۴/۸/۱۰ هيات اول موضوع قانون تعيين تکليف وضعيت ثبتي اراضي و ساختمانهاي فاقد سند رسمي مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک يافت آباد تهران تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای علی روی دل فرزند يعقوب بشماره شناسنامه ۴۳۵ صادره از مشرود در ششدانگ یک قطعه زمین با پتای احداثی در آن به مساحت ۱۱۴/۴۵ مترمربع پلاک ۱۷۴۴۳ فرعی از ۲ اصلی مقروز و مجزی شده از پلاک ۸۷۳۷۳ فرعی از ۲ اصلی واقع در بخش ۱۲ تهران خریداری از مالک رسمي آقای ابوالفضل اخوان قالیباف و حسين خير صيفي محرز گرديده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آکهي می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکيت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاريخ انتشار اولين آکهي به مدت دو ماه اعتراض خود را به اين اداره تسليم و پس از اخذ رسيد، ظرف مدت یک ماه از تاريخ تسليم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایي تقديم نمايند. بديهی است درصورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکيت صادر خواهد شد. (شناسه آکهي: ۲۰۵۵۴۹۹)	
تاريخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۸/۲۴	
تاريخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۹/۹	
رئيس ثبت اسناد و املاک يافت آباد تهران – خداداد بشيري	۱۵۴۴۱.۰۳۴۹.م.الف/۳۴۹-د

همزمانی آلودگی هوا و عفونت‌های تنفسی در فصل سرما



تقویت سیستم ایمنی بدن، نقش تغذیه مناسب را حیاتی خواند و بیان کرد: برای افرادی که رژیم غذایی مناسبی ندارند، استفاده از مکمل‌های دارای خاصیت آنتی‌اکسیدانی مانند زینک (روی) و سلنیوم توصیه می‌شود.

وی مصرف روزانه ویتامین C به‌صورت طبیعی (مرکبات) یا مکمل (روزی یک گرم) را در پیشگیری از بیماری‌های ریوی بسیار مفید دانست و برای کودکان به‌دفا نیز مصرف ترکیبات «زینک پلاس» را پیشنهاد کرد.

♦ بخور گرم مؤثرتر از بخور سرد

این متخصص ریه در مقایسه بخور سرد و گرم اذعان کرد: در حالت بیماری، بخور گرم به خروج ترشحات و کاهش گرفتگی سینوس‌ها کمک می‌کند.

جدیدترین رصد «چاقی» در ایران اعلام شد

در این رویداد علمی، جدیدترین داده‌های ملی و بین‌المللی درباره روند فزاینده چاقی در کشور ارائه شد و متخصصان حوزه تغذیه، اپیدمیولوژی، اقتصاد سلامت و پزشکی اجتماعی به بررسی چالش‌ها و ارائه راهکارهای اجرایی برای کنترل چاقی پرداختند.

سخنرانان ضمن هشدار نسبت به افزایش شیوع چاقی در کودکان و بزرگسالان، بر ضرورت تدوین برنامه ملی کنترل چاقی، اصلاح سیاست‌های یارانه‌ای و مالیاتی در حوزه غذا، و تقویت خدمات مشاوره تغذیه در نظام مراقبت اولیه تأکید کردند.

در پایان، کارگروه علمی وینسار بر لزوم همکاری نزدیک وزارتخانه‌های بهداشت و آموزش و پرورش، رسانه ملی و نهادهای دانشگاهی برای اجرای اقدامات مؤثر و مبتنی بر شواهد جهت پیشگیری از چاقی در جامعه تأکید کرد.



شماره جدول ۷۸۴۴

افقی

۱- پیمان آتلانتیک شمالی – دایم و همیشگی – پیشخدمت مهمانخانه ۲-چوپان و نگهبان گله – خانه چوبی صحرایی – مفعول بی واسطه ۳-تهپکار – نوعی نان صخیم و پوک- چهارپایه بلند ۴-خواب خوش- بالای انگلیسی – ناشدنی ۵-سرسلوله اعداد در ترکی – پیش مزد – کاشف رادیو اکتیویته ۶-محل گذر است- معدن ۷-دبوار ۷-موجودات آبری – انعکاس صوت و توجو آن – آب روستایی ۸-سقف دهان – نام دیگر فسیل در اصطلاح زمین شناسان – افاده ۹-کمترین وقت- فداد است و شیرین سخن – از شهرهای استان فارس ۱۰-زهر ساز – واحد پول سرزمین چکمبی – خانه های ریز روی عکس ۱۱-مزار و آرامگاه – در میان – ستاره‌ای در دب اصغر ۱۲-نرمی- اصطلاحی در تنیس- قبول خواهش- حرف شگفتی ۱۳-محل دیده بانی – گلیم باف- مجبور است۱۴-واحد سطح – کتایه از بسیار پول دوست و مال اندوز – فروغ و روشنی ۱۵-گل تاج خروس- از گل های بهاری

عمودی

۱-پیش- زیر دین است- سرشار است۲-عزیز عرب- گنم و بی اسم و رسم – سرد گوله ۳-یارگان ورزشی – وزن و آهنگ- نام قدیم استان سیستان ۴-بسیار و فراوان – بالای انگلیسی – آب شیرین – محل قرار گرفتن ۵-آبرویاخته – خاموش کردن – بی‌وفایی ۶-ستون خیمه – تنه درخت- حمام بخار ۷-مفعول بی واسطه – مامور سرشماری – اندوهگین است و افسوس می خورد ۸-موجود آسمانی – از کشورهای آمریکای جنوبی – مباحثات و افاده ۹-حاشیه و کناره چیزی – زشت منظر – ضمیر درون ۱۰-اختراع گوئینبرگ- منظر – شیرینی شادیده ۱۲-سفید ترکی – چانه زدن معامله گران – خدای دست ساز – اصل و نسب۱۳-نویسنده – استان گل و بلبل – کدو در گویش تازی ۱۴-فیلم و داستان دنباله‌دار – ایالتی در آتازونی – پیامد روز ۱۵-فرد آینده – خوان خوار دریاها

خبرپزشکی

دیابت نوع ۲ در کودکان و نوجوانان افزایش یافت

مدیرعامل انجمن دیابت ایران، هم‌زمان با روز جهانی دیابت از رشد چشمگیر دیابت نوع دو در میان کودکان و نوجوانان خبر داد و گفت: کاهش تحرک، استفاده بیش از حد از گوشی‌های هوشمند و اضافه‌وزن، نسل جدید را در معرض ابتلا به بیماری‌ای قرار داده که پیش‌تر مختص بزرگسالان بود.

کامران نیکوسخن همزمان با روز جهانی دیابت در گفت‌وگو با پانا از افزایش نگران‌کننده موارد دیابت در میان کودکان و نوجوانان، خبر داد و گفت:متأسفانه امروزه شاهد بروز دیابت نوع دو که پیش‌تر به دیابت بزرگسالی معروف بود، در میان کودکان و نوجوانان هستیم.این موضوع ارتباط مستقیمی با سبک زندگی دارد چرا که کودکان امروز به‌دلیل زندگی ماشینی، کاهش تحرک و افزایش وزن در معرض خطر قرار گرفته‌اند.«وی افزود:متأسفانه بازی‌های ففال و پرتحرک کودکانی جای خود را به گوشی‌های همراه و بازی‌های مجازی داده است. همین تغییر سبک زندگی باعث افزایش موارد دیابت نوع دو در کودکان شده است.

دیابت نوع یک؛ بیماری خودایمنی که باید جدی گرفته شود نیکوسخن درباره مکانیسم ایجاد دیابت نوع یک گفت:در دیابت نوع یک، بیماری بر اثر یک اختلال خودایمنی ایجاد می‌شود.در این حالت سیستم ایمنی بدن که باید با ویروس‌ها مبارزه کند، اشتباهی به سلول‌های انسولین‌ساز لوزالمعده حمله می‌کند. هنوز علت دقیق این پدیده برای ما روشن نیست، اما می‌دانیم که زمینه ژنتیکی در فرد وجود دارد و معمولاً یک عامل محیطی مانند استرس یا عفونت ویروسی این حمله را فعال می‌کند. وی ادامه داد:وقتی این فرآیند ایمنی شروع می‌شود، سلول‌های انسولین‌ساز از بین می‌روند و در مدت کوتاهی علائم ظاهر می‌شوند.برخلاف دیابت نوع دو که سلاکت و بی‌علامت است، دیابت نوع یک در کودکان با علائم شدید مانند کاهش وزن ناگهانی، پرادراری و تشنگی زیاد همراه است.

♦ هشدار به والدین درباره وجود علائم در کودکان

این متخصص غدد تأکید کرد:اگر کودک‌کی علائمی مانند کاهش وزن، پرادراری یا شب‌ادراری غیرعادی وجود دارد والدین باید فوراً قند خون او را بررسی کنند. اگر تشخیص دیابت نوع یک به‌موقع انجام نشود و درمان با انسولین سریع آغاز نشود، ممکن است کودک دچار عارضه خطرناک کتواسیدوز دیابتی شود که حتی می‌تواند کشنده باشد.

وی گفت:گاهی خانواده‌ها تصور می‌کنند بچه سردی کرده و برایش نیات یا خوراکی‌های شیرین می‌دهند که وضعیت را بدتر می‌کند. این اشتباهات باعث وخامت اوضاع و ورود کودک به کما می‌شود.

♦ لزوم آگاهی عمومی و غربالگری در سطح جامعه

نیکوسخن با اشاره به اهمیت شناخت علائم دیابت در جامعه گفت:در برخی کشورها مثل ایتالیا، غربالگری دیابت نوع یک در کودکان به‌صورت سالانه انجام می‌شود. در این روش قبل از بروز علائم، وجود آنتی‌بادی‌هایی که سیستم ایمنی علیه سلول‌های انسولین تولید می‌کند، بررسی می‌شود تا خطر ابتلا در آینده پیش‌بینی شود.»

وی ادامه داد:پیش‌تر انجام این غربالگری‌ها توصیه نمی‌شد، چون درمانی برای پیشگیری وجود نداشت.اما امروز دارویی معرفی شده که در صورت شناسایی آنتی‌بادی‌ها قبل از بروز دیابت، می‌تواند روند ابتلا را تا دو سال به تأخیر بیندازد. هرچند این دارو پیشگیری صددرصدی نمی‌دهد، اما همین تأخیر دو ساله بسیار ارزشمند 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															

حل جدول شماره قیفل

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