

خبرها از عالم علم

اگر پیاده‌روی نکنیم چه بلایی سر بدنمان می‌آید؟

فقط چند قدم راه رفتن در طول روز شاید ساده به نظر برسد، اما حذف پیاده‌روی و جایگزین کردن آن با نشستن طولانی‌مدت می‌تواند به مرور تغییرات مهمی در بدن ایجاد کند؛ از ضعیف شدن عضلات و خشک شدن مفاصل گرفته تا افزایش خطر بیماری‌های قلبی و دیابت.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از verywellhealth، پیاده‌روی یکی از ساده‌ترین راه‌های حفظ سلامت جسم و روان است، اما کنار گذاشتن آن و جایگزین کردنش با نشستن طولانی‌مدت می‌تواند به مرور بر قدرت عضلات، تعادل، سلامت قلب و متابولیسم اثر بگذارد. کارشناسان می‌گویند کم‌ترکمی طولانی‌مدت حتی می‌تواند بر خلق‌و‌خو و استقلال فرد در سالیان سالمندی تأثیر بگذارد.

۱. سلامت قلب و عروق افت می‌کند

پیاده‌روی و سایر فعالیت‌های بدنی باعث می‌شوند قلب و ریه‌ها برای رساندن خون و اکسیژن به سراسر بدن فعال‌تر شوند. وقتی میزان تحرک کاهش پیدا می‌کند، عملکرد سیستم قلبی‌عروقی نیز ممکن است به مرور افت کند. کم‌ترجری با افزایش خطر بیماری‌های قلبی‌عروقی، فشار خون بالا و سکنه مغزی ارتباط دارد. سازمان جهانی بهداشت نیز گزارش می‌دهد افرادی که فعالیت بدنی کافی ندارند، در مقایسه با افراد فعال، با خطر بالاتری برای مرگ مواجه هستند.

۲.عضلات ضعیف‌تر می‌شوند

وقتی بدن به اندازه کافی حرکت نمی‌کند، عضلات کمتر مورد استفاده قرار می‌گیرند و به مرور ممکن است قدرت و حجم خود را از دست بدهند. پیاده‌روی عضلات مختلفی از جمله عضلات سرنیی، همسترینگ، چهارسر ران و ساق پا را درگیر می‌کند. ضعیف شدن عضلات می‌تواند انجام فعالیت‌های روزمره را دشوارتر کند و احتمال آسیب‌دیدگی را افزایش دهد.

۳.تعادل و هماهنگی بدن کاهش می‌یابد

پیاده‌روی فقط عضلات پا را فعال نمی‌کند؛ این فعالیت به تعادل، هماهنگی حرکات و جابه‌جایی وزن بدن نیز کمک می‌کند.وقتی فرد برای مدت طولانی تحرک کمی داشته باشد، توانایی انجام حرکات طبیعی و حفظ تعادل ممکن است کاهش پیدا کند. فعالیت بدنی منظم نیز به حفظ توانایی‌های حرکتی و کاهش خطر زمین‌خوردن، به‌ویژه در سنین بالاتر، کمک می‌کند.

۴.سلامت متابولیک بدن تحت تأثیر قرار می‌گیرد

کاهش تحرک به این معناست که عضلات فرصت کمتری برای مصرف انرژی و استفاده از قند موجود در خون دارند. در نتیجه، قند خون ممکن است مدت بیشتری بالا بماند.

۵. مفاصل خشک و سفت می‌شوند

حرکت منظم به حفظ عملکرد مناسب عضلات و مفاصل کمک می‌کند. در مقابل، کم‌تحرکی می‌تواند باعث خشکی مفاصل و کاهش دامنه حرکتی شود. حتی افراد مبتلا به مشکلات مفصلی مانند آرتروز نیز می‌توانند از فعالیت بدنی منظم سود ببرند. پیاده‌روی فعالیتی کم‌فشار است و در بسیاری از افراد می‌تواند به کاهش درد، بهبود عملکرد و افزایش کیفیت زندگی کمک کند.

۶.خلق‌و‌خو ممکن است تغییر کند

فعالیت بدنی ارتباط نزدیکی با سلامت روان دارد. بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، فعالیت بدنی منظم می‌تواند به کاهش علائم افسردگی و اضطراب و بهبود سلامت عمومی کمک کند.

آگهی قانون تعیین تکلیف اراضی وساختمانهای فاقد سند رسمی شهرستان خرم آباد- سری (۱۴۹۱) جمعی

نظر به دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعییت اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی ،املاک متقاضیانی که در هیات موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی خرم ایاد مورد رسیدگی و تصرفات مالکانه و بلا معارض آنان محرز و رای لازم صادر گردیده جهت اطلاع عموم به شرح ذیل در دو نوبت آگهی می‌گردد. در صورتی که هرکس نسبت به صدور سند مالکیت بنام متقاضیان اعتراض داشته باشد می تواند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را کتبا به اداره ثبت اسناد واملاک محل تسلیم وپس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا به مراجع محترم قضایی تقدیم وگواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت محل تحویل نماید، در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل ارائه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت می‌نماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست .

۱- تقاضای «آقای فیروز محمدی زاهدی» فرزند «علی بگ» نسبت به «ششدانگ یک قطعه باغ» بمساحت «۷۷۴,۷۵» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «۴۹۳» فرعی از «۴۹» اصلی واقع در بخش «۴» خروجی از مالکیت مالک اولیه «علی بک محمدی زاهدی»

۲- تقاضای «آقای مسلم جمشیدی» فرزند «غلامرضا» نسبت به «ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی» بمساحت «۹۶۰۷,۹۴» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «۲۳۹» فرعی از «۳۵» اصلی واقع در بخش «۲» خروجی از مالکیت مالک اولیه «خودمتقاضی»

۳- تقاضای «آقای مسلم جمشیدی» فرزند «غلامرضا» نسبت به «ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی» بمساحت «۱۳۳۶۴,۴۸» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «۲۷۷» فرعی از «۳۵» اصلی واقع در بخش «۲» خروجی از مالکیت مالک اولیه «خودمتقاضی»

۴- تقاضای «آقای مسلم جمشیدی» فرزند «غلامرضا» نسبت به «ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی» بمساحت «۲۴۰» فرعی از «۳۵» اصلی واقع در بخش «۲» خروجی از مالکیت مالک اولیه «خودمتقاضی»

۵- تقاضای «آقای مسلم جمشیدی» فرزند «غلامرضا» نسبت به «ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی» بمساحت «۳۲۲۰,۵۹» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «۲۴۱» فرعی از «۳۵» اصلی واقع در بخش «۲» خروجی از

هوس شیرینی بعد از شام تجربه‌ای شایع است،

اما همیشه به معنای گرسنگی نیست. متخصصان می‌گویند محدودیت شدید قند، تبلیغات غذایی، فعال شدن سیستم پاداش مغز، نوسانات قند خون، تغییر ذائقه و ریتم شبانه‌روزی بدن می‌توانند میل به شیرینی در ساعات شب را افزایش دهند.

به گزارش سلامت‌نیوز به‌نقل از verywellhealth، هوس کردن شیرینی بعد از شام اتفاقی شایع است و

می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد؛ از عادات غذایی و تأثیر تبلیغات گرفته تا نوسانات قند خون و ریتم شبانه‌روزی بدن. شناخت علت این هوس‌ها می‌تواند به کنترل بهتر آنها و انتخاب‌های غذایی سالم‌تر کمک کند.

۱. قند را بیش از حد از رژیم غذایی حذف کرده‌اید

کاهش مصرف قند معمولاً مفید است، اما حذف شدید و کامل شیرینی‌ها ممکن است احساس محرومیت ایجاد کند. در این شرایط، حتی اگر بدن از نظر مواد مغذی کمبودی نداشته باشد، مغز ممکن است احساس کند از غذایی خاص محروم شده و تمایل بیشتری به همان ماده غذایی پیدا کند.

به گفته متخصص تغذیه، هوس‌های غذایی تا حدی واکنشی آموخته‌شده هستند؛ بنابراین هرچه بیشتر یک ماده غذایی را ممنوع کنیم، ممکن است میل به مصرف آن بیشتر شود.

۲. تبلیغات و شبکه‌های اجتماعی هوس شیرینی را تحریک می‌کنند

تصاویر و تبلیغات غذا، پست‌های شبکه‌های اجتماعی، بسته‌بندی محصولات و حتی تبلیغات فروشگاه‌ها می‌توانند میل به خوردن شیرینی را افزایش دهند.



این محرک‌ها ممکن است واکنش‌هایی مانند افزایش ترشح بزاق، تغییر ضربان قلب و فعال شدن بخش‌هایی از مغز مرتبط با دریافت پاداش را ایجاد کنند؛ حتی زمانی که واقعاً گرسنه نیستید.

۳. قند سیستم پاداش مغز را فعال می‌کند

مصرف شیرینی می‌تواند سیستم پاداش مغز را فعال کرده و با افزایش انتقال دهنده‌های عصبی مانند دوپامین و سروتونین، احساس لذت و رضایت ایجاد کند. به همین دلیل، در شرایطی مانند استرس یا حال روحی نامناسب، برخی افراد بیشتر به سمت غذاهای شیرین، پرکربوهیدرات و پرچرب می‌روند.

۴. ممکن است قند خونتان دچار نوسان شود

یکی دیگر از دلایل هوس شیرینی می‌تواند عدم غذایی نامتعادل باشد.برای مثال، اگر وعده شام عمدتاً از کربوهیدرات تشکیل شده باشد و پروتئین، فیبر و چربی‌های سالم کافی نداشته باشد، ممکن است قند خون سریع افزایش پیدا کند.در پاسخ به این افزایش، انسولین ترشح می‌شود و در برخی شرایط افت قند

خون پس از آن می‌تواند میل به خوردن شیرینی را بیشتر کند. به همین دلیل، متخصصان توصیه می‌کنند وعده‌های غذایی متعادل و حاوی پروتئین، فیبر و چربی‌های سالم مصرف شوند.

دلایل مختلف هوس شیرینی بعد از شام

۵. ذائقه شما به دنبال یک طعم متفاوت است

پدیده‌ای به نام سیری حسی اختصاصی وجود دارد؛ یعنی پس از خوردن مقدار کافی از یک نوع طعم، لذت فرد از همان طعم کاهش پیدا می‌کند.

به همین دلیل، بعد از یک وعده غذایی شور یا خوش‌طعم، ممکن است بدن و ذائقه به دنبال طعمی متفاوت، به‌ویژه طعم شیرین، باشد.

۶. هوس شیرینی در شب بیشتر می‌شود

بررسی‌ها نشان می‌دهند میل به شیرینی و میان‌وعده‌های شور در طول روز افزایش پیدا می‌کند و معمولاً در ساعات شب به اوج می‌رسد. این موضوع می‌تواند تا حدی به عادت‌های غذایی، خستگی ذهنی و کاهش کنترل فرد در پایان روز مربوط باشد. همچنین ریتم شبانه‌روزی بدن ممکن است در ساعات عصر و شب میل به غذاهای شیرین، نشاسته‌ای و شور را افزایش دهد.

نکته مهم این است که افزایش میل به میان‌وعده و دسر در شب لزوماً به معنای گرسنگی واقعی نیست.

♦ اگر هوس شیرینی کردیم چه بخوریم؟

خوردن مقدار کمی شیرینی گاهی اوقات اشکالی ندارد، اما اگر می‌خواهید انتخاب سالم‌تری داشته باشید، میوه می‌تواند گزینه مناسبی باشد. گزینه‌های دیگر شامل چسای با طعم شکلات یا وانیل، هات‌چاکلت بدون شکر یا کم‌شکر با شیر کم‌چرب، بستنی خانگی تهیه‌شده از توت‌های یخ‌زده و پودر کاکائو و ماست یونانی وانیلی کم‌شکر منجمدشده است.

در نهایت، اگر هوس شیرینی بعد از شام به‌طور مکرر اتفاق می‌افتد، بهتر است به ترکیب وعده شام، میزان گرسنگی واقعی، عادات غذایی و الگوی خواب خود توجه کنید.

نیاز آزمایش و تصویربرداری است.

اصلاح سبک زندگی مهم‌ترین گام برای پیشگیری و کنترل کبد چرب محسوب می‌شود. افزایش فعالیت بدنی، کاهش مصرف قند و نوشیدنی‌های شیرین، انتخاب غذاهای سالم‌تر و کنترل وزن می‌تواند به بهبود وضعیت کبد کمک کند.

در صورت وجود عوامل خطر یا نگرانی درباره سلامت کبد، بهتر است فرد برای ارزیابی دقیق‌تر با پزشک مشورت کند.

مصرف بیش از حد مواد غذایی پرکالری، نوشیدنی‌های شیرین، قندهای افزوده و غذاهای سرخ‌شده در کنار کمبود فعالیت بدنی می‌تواند زمینه‌ساز تجمع چربی در کبد باشد.

کبد چرب در بسیاری از موارد علامت مشخصی ندارد و ممکن است فرد تا مدت‌ها از ابتلا به آن بی‌خبر باشد. در برخی افراد نیز خستگی یا احساس ناراحتی در قسمت بالای شکم مشاهده می‌شود؛ با این حال تشخیص قطعی نیازمند ارزیابی پزشکی و در صورت

خبر پزشکی

ثبت ۲۶ هزار ماموریت اورژانس تهران در هفته گذشته



رئیس اورژانس استان تهران از ثبت ۲۶ هزار و ۱۸۷ ماموریت اورژانس در هفته گذشته خبر داد.

به گزارش مهر، محمداسماعیل توکلی رئیس اورژانس استان تهران گفت: در هفته گذشته (از ۷ الی ۱۳ شهریور ۱۴۰۵) مجموع ۲۶۱۸۷ ماموریت در مرکز ارتباطات، اعزام و راهبری عملیات اورژانس استان تهران (دیسپچ) ثبت شد که در پی این مأموریت‌ها ۶۴۵۳ نفر به مراکز درمانی انتقال یافتند و ۱۱۶۸۱ نفر نیز در محل از خدمات اورژانس استفاده کردند.

وی افزود: در این مدت ۵۷۲۴۹ تماس با مرکز ارتباطات اورژانس استان تهران برقرار شد و از مجموع مأموریت‌های ثبت شده طی هفته گذشته، ۴۵۹۳ مورد حوادث ترافیکی (۱۷.۵درصد از کل ماموریت ها) و ۲۱۵۹۴ مورد (۸۲.۵درصد از کل ماموریت ها) حوادث غیر ترافیکی بوده است و اورژانس هوایی ۹ سورتی پرواز داشته است که در پی آن ۹ نفر مصدوم به مراکز درمانی انتقال یافته اند.



کمبود این ویتامین را دست کم نگیرید!

کمبود ویتامین D می‌تواند بدون علائم واضح پیش برود، اما در برخی افراد با خستگی، ضعف عضلانی و دردهای استخوانی همراه است و در صورت تداوم باید مورد بررسی قرار گیرد.

به گزارش بهداشت نیوز، ویتامین D نقش مهمی در سلامت استخوان‌ها، عملکرد عضلات و تنظیم برخی فرایندهای بدن دارد. کمبود این ویتامین در میان برخی گروه‌های جمعیتی شایع است و ممکن است فرد برای مدت طولانی از آن بی‌خبر باشد.

خستگی، ضعف عضلانی و درد استخوانی از علائمی هستند که ممکن است در افراد دچار کمبود ویتامین D دیده شوند، هرچند این نشانه‌ها اختصاصی نیستند و نمی‌توان تنها بر اساس آنها کمبود ویتامین را تشخیص داد.

قرار گرفتن متعادل در معرض نور خورشید، دریافت مواد غذایی حاوی ویتامین D و در صورت نیاز مصرف مکمل با نظر پزشک می‌تواند به تأمین نیاز بدن کمک کند.

مصرف خدوسرانه دوزهای بالای مکمل ویتامین D توصیه نمی‌شود؛ زیرا دریافت بیش از حد آن نیز می‌تواند عوارضی برای بدن ایجاد کند. افرادی که احتمال کمبود ویتامین D در آنها بالاتر است، بهتر است درباره نیاز به آزمایش یا مصرف مکمل با پزشک مشورت کنند.



شماره جدول ۸۰۲۲

← افقی

۱-صبحانه نخورده - عنوان بردگان جنگنده
روم قدیم که برای تفریح اشراف با حیوانات می جنگیدند
۲-شمشیر بازی - قلعه و حصار - دوش و شانه
۳-طرف شیشهای سرکه - پست فطرتی - اقبال - مادر زن
۴-زینتگر - آثار نویسند - مرده ریگ۵-یکی از جهات- نمونه کوچک ساختمان - گدایان سمج
۶-سوک و عزا - تیز و قاطع - ویران است۷-تکپهان در - مطمئن و امیدوار - تفاله کنجد
۸-چوب بلند - طبقه بندی - دفعه و مرتبه
۹-صورت شطرنجی - زیردست استاد بنا - حجام و خونگیر
۱۰-پایتخت بام دنیا - فرق سر - خراب و ویران
۱۱-عنکبوت- استخوان سرانگشت- از درختان جنگلی
۱۲-عنکبوت- ترس خودرو - ضایع و باطل
۱۳-مظهر روشنایی - کار آشفته - نام دایه حضرت رسول - حرف نداری
۱۴-به‌کار نیامدنی - روشهای نیکو - قرار ندارد
۱۵-از بیماریهای چشم که عیبک لازمش می افتد - مقدار کمی از چیزی برای نشان دادن به کسی

→ عمودی

۱-بی بهره از زندگی خوش- نویسنده امریکایی کتاب شاهزاده و گدا
۲-گل و گیاه خوشبو است و عنوانی برای ریحان - دود عربی - از پرندگان قوی پتجه
۳-حدس و گمان - گاری و گردونه - طریقه و مذهب- ناپسند است۴-شکندره - از آن بتسر که سر چنین دارد - از روی ناچاری
۵-زمان حال - حيله‌گر و فریابر - مرغ مدارخوار
۶-سوک و عزا - شهر عرب- تربیت آموختن
۷-خراب و ویران - نجیب است و تیز رفتار - امر به آمدن
۸-آسمون جل معروف- استان مرزی - نامی برای گیاه خزرهره
۹-آب روستایی - افسر ده و دردمند - پایتخت همسایه شرقی
۱۰-حاجت- نیاز - با نقش شنید - نادرست و دغلباز
۱۱-سلول - کمان رسنم
۱۲-از بیماریهای چشم - مفت و رایگان - مهیج و شورانگیز
۱۳-تفاله کنجد - تیره است- ساحل دریا - رخساره
۱۴-صورت درد - آب انگلیسی - شراع کشتی
۱۵-خدا نکند در زندگی قسمت کسی چنین باشد - مجازات نقدی

حل جدول شماره ۱۵۱														
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ا	ف	ا		ز	ن	ت		د	ی	د	ر	د	ن
۲	ب	ی	ش	ر	و	ا	س	ک	ر	ی	م	د	ر	ز
۳	ل	م	س	ل	و	ج	و	ا	د	ب	ب	ب	ب	ب
۴		ا	ن	ت	د	ر	س	ت	خ	ب	ر	ا	ت	
۵	ب	و	ف	ا	ی	ر	م	ا	ه	و	ا	ر		
۶	ا	ر	ا	ت	ی	خ	ه	ت	ل	ا	ش	س		
۷	م	ی	ت	ر	ا	ف	د	ا	ک	ا	ر	ه	ت	ک
۸	ا	و	ر	ی	ا	و	ن	د	ه	د	ه	ر	ه	
۹	ک	ن	ه	ی	ز	م	ک	ش	ل	ا	ر	و	س	
۱۰	و	ن	ا	ن	ا	ی	و	ا	و	ا	و	ا	ی	
۱۱	خ	ا	ل	ه	د	ا	د	ا	ر	ت	ی	ز		
۱۲	م	و	ش	ک	پ	ر	ه	م	ب	ا	ک	د	ا	
۱۳	س	د	ر	س	م	ا	ک	ت	ب	ا	ر	ن		
۱۴	ب	ر	ا	م	ا	ز	و	ن	و	ب	ا	ل		
۱۵	ب	ا	ز	پ	ر	د	ا	خ	ت	ی	ل	ج	ا	م

نظریاتی که حاجی حسین حاجی اکبری برابر وکالتنامه ۶۳۵۸ مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۲۰ دفترخانه ۲۲۸ تهران و با ارسال مرسله پستی به کد رهگیری ۷۱۵۷۶۹۷۰۸ و با ارایه دو برگ استنادهای شهود به شماره ۰۰۰۱۰۰ و ۰۰۰۹۹۹ خواهان صدور سند مالکیت المثنی پلاک ۱۵۹۸ فرعی از ۷۱ اصلی میباشد و لذا مراتب در اجرای ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت به شرح زیر آگهی می گردد:

۱- نام و نام خانوادگی مالک: سودابه اسلامیان
۲- شماره پلاک ۱۵۹۸ فرعی از ۷۱ اصلی
۳- علت کم شدن: بعلت سهل انگاری
۴- خلاصه وضعیت مالکیت: به استناد سند انتقال ۱۲۹۳۷ مورخ ۱۳۷۵/۰۵/۲۸ دفترخانه ۷۰ دماوند ششدانگ پلاک مذکور به مساحت کل ۹۹۶ مترمربع به نام مالک مذکور ثبت و سند صادر شده است و درهرن نمی باشد.
۵-لذا با توجه با اعلام فقدان سند مالکیت ملک فوق الذکر و درخواست صدور سند مالکیت المثنی آن مراتب ااعلام 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 ۱۲۹۱/۶۷۵-ش

آگهی فقدان سند مالکیت پلاک ۱۵۹۸ فرعی از ۷۱ اصلی

شماره ثبت: ۲۲۵۷۴۵۷.م/الف-۱۲۹۶ -ش-رئیس اداره ثبت اسناد و

املاک خرم آباد – فرشاد بازوندی نژاد

کفیل واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دماوند – سعید کریمی ناث