

خبرها از عالم علم

کاهش خطر ابتلا به دیابت با افزایش فعالیت بدنی



عدم تحرک بدنی یکی از عوامل خطر شناخته‌شده برای دیابت نوع ۲ است. دیابت نوع ۲، حدود ۹۰ تا ۹۵ درصد از کل موارد ابتلا به دیابت را تشکیل می‌دهد. به گزارش مهر به نقل از مدیکال نیوز تودی، دیابت نوع ۲ ممکن است زمانی بروز کند که بدن انسولین کافی تولید نکند یا نتواند به درستی به انسولین پاسخ دهد. اضافه وزن، سن و شرایطی مانند پیش‌دیابت و بیماری کبد چرب مرتبط با اختلال عملکرد متابولیک نیز از عوامل خطر محسوب می‌شوند. یک پژوهش جدید نشان می‌دهد که به‌ویژه فعالیت بدنی با شدت متوسط تا شدید می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در بزرگسالان کمک کند. محققان داده‌های مربوط به حدود ۸۸ هزار شرکت‌کننده در بانک زیستی بریتانیا را بررسی کردند. آنها دریافتند افرادی که در گروه با سطح پایین‌تر فعالیت بدنی با شدت متوسط تا شدید قرار داشتند، در مقایسه با گروه دارای سطح بالاتر این نوع فعالیت بدنی، با خطر نسبی دوبرابری ابتلا به دیابت نوع ۲ مواجه بودند.

بیشترین میزان کاهش خطر نسبی در بزرگسالان زیر ۶۳ سال مشاهده شد. شرکت‌کنندگان گروه با سطح بالاتر فعالیت بدنی با شدت متوسط تا شدید، به‌طور میانگین ۴۰۹ دقیقه در هفته ورزش می‌کردند. نویسندگان این مطالعه خاطر‌نشان می‌کنند که تمام شرکت‌کنندگان این گروه، دستورالعمل‌های سازمان جهانی بهداشت مبنی بر انجام حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوزای با شدت متوسط در هفته را رعایت می‌کردند. شرکت‌کنندگان گروه با سطح پایین‌تر فعالیت بدنی با شدت متوسط تا شدید، به‌طور میانگین ۱۲۱ دقیقه در هفته ورزش می‌کردند. این مطالعه همچنین نشان داد که ارتباط میان سطح فعالیت بدنی و دیابت نوع ۲ در میان بزرگسالان جوان‌تر، قوی‌تر بوده است.

در مقایسه با افرادی که سطح بالاتری از فعالیت بدنی با شدت متوسط تا شدید داشتند، احتمال ابتلای افراد ۶۲.۷ ساله یا جوان‌تر با سطح پایین‌تر فعالیت بدنی با شدت متوسط تا شدید به دیابت نوع ۲، ۲.۴۴ برابر بیشتر بود. در میان بزرگسالان ۶۲.۷ ساله یا مسن‌تر با سطح پایین فعالیت بدنی با شدت متوسط تا شدید، احتمال ابتلا به این بیماری ۱.۶۵ برابر بیشتر بود. به گفته محققان: «یکی از جالب‌ترین یافته‌های این مطالعه، تأثیر سن بر مزایای فعالیت بدنی با شدت متوسط تا شدید است».

نویسندگان این مطالعه خاطر‌نشان می‌کنند که حجم بالاتر فعالیت بدنی با شدت متوسط تا شدید، با خطر کمتر ابتلا به دیابت نوع ۲ در افراد مبتلا به بیش‌دیابت هم مرتبط بود.

ورزش در شرایط پیش‌دیابت باید به عنوان نوعی «مدیریت بیماری» تلقی شود، نه صرفاً اقدامی برای پیشگیری.

محققان توضیح دادند: «ورزش حساسیت به انسولین را بهبود می‌بخشد؛ به این معنا که بدن در استفاده از گلوکز کارآمدتر عمل می‌کند. بنابراین، برای فردی که در مرحله پیش‌دیابت قرار دارد، افزایش فعالیت بدنی می‌تواند به بازگرداندن سطح گلوکز خون به محدوده طبیعی و کاهش احتمال پیشرفت بیماری به سمت دیابت نوع ۲ کمک کند».

امید به زندگی در جهان به سطح پیش از همه‌گیری نزدیک می‌شود



سازمان جهانی بهداشت (WHO) اعلام کرد میانگین امید به زندگی در جهان به سطح قبل از همه‌گیری کووید-۱۹ نزدیک می‌شود، با این حال چشم‌انداز سال‌های «زندگی سالم» با سرعت کمتری در حال بهبود است.

به گزارش ایسنا، طبق گزارش سالانه تخمین‌های سلامت جهانی (GHE) از سوی سازمان جهانی بهداشت، میانگین امید به زندگی در سراسر دنیا در سال ۲۰۲۳ میلادی به ۷۳.۲ سال رسید که تقریباً با ۷۳.۴ سال ثبت شده در سال ۲۰۱۹ یعنی قبل از همه‌گیری، مطابقت دارد. این در حالی است که بحران ناشی از همه‌گیری کووید-۱۹ منجر به کاهش بیشتر امید به زندگی جهانی به ۷۱.۵ سال در سال ۲۰۲۱ شد. با این وجود گزارش این سازمان نشان می‌دهد که امید به «زندگی سالم» پس از همه‌گیری با سرعت کمتری در حال بهبود است و در سال ۲۰۲۳ به ۶۲.۸ سال می‌رسد که ۰.۴ سال کمتر از سطح ثبت شده در سال ۲۰۱۹ است.

آلن لاپریک، رئیس بخش داده‌ها در سازمان جهانی بهداشت اظهار داشته است افزایش امید به زندگی یکی از دستاوردهای بزرگ بهداشت عمومی است. به گفته وی، چالش بعدی این است که این اطمینان حاصل شود که آن سال‌های اضافی، سال‌های سلامتی هستند، در حالی که سیستم‌های بهداشتی برای برآوردن نیازهای متغیر جمعیت سازگار می‌شوند.

(COPD) نیز دومین و سومین علت اصلی مرگ و میر در سال ۲۰۲۳ بودند که به ترتیب حدود ۱۱ درصد و ۶ درصد از کل مرگ و میرها را تشکیل می‌دهند. پس از آن، عفونت‌های دستگاه تنفسی تحتانی که علت اصلی مرگ و میر ناشی از بیماری‌های عفونی در جهان است در رتبه چهارم قرار دارند. سپس بیماری آلزایمر و سایر اشکال زوال عقل در سال ۲۰۲۳ با گرفتن جان ۲.۱ میلیون نفر، در رتبه پنجم قرار گرفتند. بنابراین گزارش، تعداد مرگ و میر ناشی از زوال عقل سه برابر شده است.

همچنین وخامت سلامت مرتبط با اضطراب و افسردگی هم از زمان شروع همه‌گیری کووید-۱۹ به شدت افزایش یافته است. در مجموع، افسردگی و اضطراب در سال ۲۰۲۳ عامل از دست رفتن حدود ۱۱۰ میلیون سال از عمر سالم (ناشی از مرگ زودرس و ناتوانی) بوده‌اند.

نکته قابل توجه این است که برای اولین بار از زمان شروع همه‌گیری، کووید-۱۹ دیگر جزو ۱۰ علت اصلی مرگ و میر نیست. این بیماری به طور مستقیم باعث حدود ۵.۳ میلیون مرگ (رتبه سوم) در سال ۲۰۲۰ و ۹.۴ میلیون مرگ (رتبه اول) در سال ۲۰۲۱ شد. با این حال تا سال ۲۰۲۳، تعداد مرگ و میر مستقیم ناشی از کووید-۱۹ به ۹۰۰ هزار نفر کاهش یافت و این بیماری را به رتبه چهاردهم در بین علل اصلی مرگ و میر رساند.

طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت، از ۶۱ میلیون مرگ و میر در سراسر جهان در سال ۲۰۲۳، حدود ۳۳ میلیون مورد به دلیل ۱۰ علت اصلی بوده است و بیماری‌های غیرواگیر هشت مورد از این ۱۰ علت را تشکیل می‌دهند. به گزارش آناتولی، در حال حاضر بیماری‌های غیرواگیر ۷۴ درصد از مرگ و میرهای جهانی را تشکیل می‌دهند که نسبت به ۵۸ درصد در سال ۲۰۰۰، یعنی زمانی که سازمان جهانی بهداشت مطالعه GHE خود را آغاز کرد، افزایش یافته است.

همچنین بیماری ایسکمیک قلب علت اصلی مرگ و میر در سراسر جهان است و ۱۶ درصد از کل مرگ و میرها را تشکیل می‌دهد. این بیماری بیشترین افزایش مرگ و میر را بین سال‌های ۲۰۰۰ تا ۲۰۲۳ داشته است و از سه میلیون به ۹.۵ میلیون نفر افزایش یافته است. سکنه مغزی و بیماری مزمن انسدادی ریه

مبتلایان به آب‌سیاه مراقب هوای سرد باشند

پژوهشگران دریافتند، فشار داخل چشم با دمای محیط همبستگی منفی دارد، به این معنی که با افزایش دمای محیط، فشار داخل چشم تمایل به کاهش داشت. در مقابل، بین فشار داخل چشم و فشار خون متوسط همبستگی مثبت مشاهده شد. بین ضخامت مرکزی قرنیه و فشار داخل چشم نیز ارتباطی وجود داشت. تعداد قطره‌های چشمی مورد استفاده، نوع گلوکوم و زمان روز، تأثیر معناداری بر نوسان فشار داخل چشم داشتند، فصل نیز تا حدودی با نوسان فشار داخل چشم مرتبط بود.

پژوهشگران اظهار کردند: این نتایج نشان می‌دهد دمای محیط، یکی از عوامل مستقل دارای همبستگی

منفی معنی‌دار با فشار داخل چشم در بیماران مبتلا به گلوکوم زاویه باز اولیه تحت درمان دارویی بود و پاسخ فشار داخل چشم به دمای محیط در بیماران مبتلا به گلوکوم در مراحل شدیدتر بیشتر است که باید در راهبرد جامع درمان گلوکوم زاویه باز اولیه مورد توجه قرار گیرد. هلتدی گزارش کرد، این یافته‌ها می‌توانند به درک بهتر تأثیر تغییرات فصلی و شرایط محیطی بر وضعیت بیماران مبتلا به آب‌سیاه کمک کنند. نتایج این پژوهش در نشریه British Journal of Ophthalmology منتشر شده است.

خبر پزشکی

احساس تنهایی می‌تواند عمرتان را ۶ سال کوتاه‌تر کند

پژوهشی تازه نشان می‌دهد تنهایی و انزوای اجتماعی می‌توانند تعداد سال‌هایی را که فرد بدون بیماری جدی زندگی می‌کند کاهش دهند. بر اساس این مطالعه، مردانی که هم احساس تنهایی می‌کنند و هم در انزوای اجتماعی هستند، به‌طور میانگین حدود ۶ سال زودتر از دیگران دچار اختلال روانی مثل افسردگی یا اضطراب می‌شوند.

به گزارش سلامت نیوز وبگاه سای‌تک‌دیلی در گزارشی آورده است: افزایش طول عمر فقط بخشی از معادله سلامت است. پرسش مهم‌تر این است که چند سال از این عمر بدون بیماری‌های جدی جسمی و روانی سپری می‌شود. پژوهش تازه‌ای نشان می‌دهد کیفیت زندگی اجتماعی ما ممکن است بیش از آنچه تصور می‌شد بر این تعداد سال اثر بگذارد.

تنهایی و انزوای اجتماعی مشکلی جهانی است. گزارش سال ۲۰۲۳ میلادی تخمین زد حدود نیمی از بزرگسالان در جهان احساس تنهایی می‌کنند و شمار زیادی نیز در انزوای اجتماعی به‌سر می‌برند. پژوهشگران مدت‌هاست هر دو وضعیت را با سلامت ضعیف‌تر و مرگ زودرس مرتبط می‌دانند، اما اثر آن‌ها بر تعداد سال‌های سالم زندگی کمتر روشن بوده است. مطالعاتی تازه از دانشگاه لاولین یکی از روشن‌ترین برآوردها

تاکنون را ارائه می‌دهد. این پژوهش که در نشریه نیچر کامیونیکیشنز/ Nature Communications منتشر شده، نشان می‌دهد افرادی که تنهایی و انزوای اجتماعی را تجربه می‌کنند، ممکن است چند سال از زندگی بدون بیماری جدی خود را از دست بدهند. بزرگ‌ترین تفاوت در سلامت روان دیده شد؛ مردانی که هم تنها بودند و هم منزوی، حدود شش سال زودتر از دیگران دچار اختلال روانی شدند.

لو چی (Lu Qi)، نویسنده اصلی این مطالعه و استاد دانشگاه تولین، می‌گوید: این مطالعه نشان داد انزوای اجتماعی و تنهایی می‌توانند اثر چشمگیری بر سال‌های سالم زندگی داشته باشند؛ هم بیماری جسمی و هم بیماری روانی.

تنها بودن با احساس تنهایی متفاوت است

تنهایی و انزوای اجتماعی دو تجربه مرتبط اما متفاوت‌اند؛ انزوای اجتماعی به تعداد و میزان ارتباطات فرد با دیگران مربوط می‌شود؛ اما تنهایی شخصی‌تر است و نشان می‌دهد فرد چقدر از کیفیت این ارتباطات رضایت دارد، به همین دلیل، ممکن است کسی ارتباط اجتماعی زیادی داشته باشد و همچنان احساس تنهایی کند.

این دو تجربه می‌توانند به شکل‌های مختلف بر سلامت اثر بگذارند. پژوهشگران چند راه ممکن را مطرح کرده‌اند؛ مثل تغییرات در استرس، خواب و عادات‌های سالم. اما یک مطالعه مشاهده‌ای نمی‌تواند ثابت کند که تنهایی یا انزوا مستقیماً باعث یک بیماری خاص می‌شود.

سلامت روان، بزرگ‌ترین تفاوت را نشان داد

برای بررسی اثر احتمالی بر سال‌های سالم زندگی، پژوهشگران داده‌های ۲۷۷ هزار و ۴۸۹ بزرگسال ۴۰ تا ۶۹ ساله را تحلیل کردند. شرکت‌کنندگان در آغاز مطالعه هیچ‌یک از هفت بیماری اصلی (دیابت، بیماری قلبی، بیماری ربوی، زوال عقل، سرطان، افسردگی و اضطراب) را نداشتند.

چشمگیرترین کاهش‌ها در افرادی دیده شد که هم تنهایی و هم انزوای اجتماعی را تجربه می‌کردند.

جدول

شماره جدول ۸۰۴۲

افقی

۱-همپودی یافتن - اثری از ویلیام شکسپیر ۲-سپاره زحل - شهر آذری - آدمی ۳-واحد سطح - شهر لوند - تابه نان پزی - پاک از تهمت ۴-بالغ و بلند - روغن زیتون - خانه زیرزمینی ۵-فروغ و روشنی - جایگاه واعظ - پایتخت زیمبابوه ۶-میوه کال - خوراکی از دل و جگر - امر به چرانیدن ۷-از پرندگان خوش گوشت شبیه کبک - شاعر جغتایی - پنج ترکی ۸- برنده ها - نوعی از انگور با دانه‌های درشت و دراز - همسر زن ۹-کلامی در مقام نفرت و کراهت- اعتراف کردن - اصل و نسب ۱۰- ای خدا - زن بدخو و بدسیرت- از آلات موسیقی قدیم ۱۱-کتابه از آیزبرگ - در آزی اولاد است - ناسزا نیست ۱۲-بازگشت از گناه - میوه بهاری - شتابزده ۱۳-آیند - خواهر و برادر واقعی - ابراهیم را بر اثر افکند - دوستگ آسیا ۱۴-بام دنیا - فرومایگی - شایستگی و آمادگی پذیرشکاری را داشتن ۱۵-آینده‌نگری است و به فکر عاقبت کار بودن - قهرمان کتاب گرگانی

عمودی

۱-دریند بودن - بیماری نرمی استخوان ۲-شهری از استان چهار محال و بختیاری - آهنگی از موسیقی قدیم - کدو در گویش تازی ۳-اسب آذری - از شهرهای استان فارس- دوش انداز - پشته و تپه ۴-نیرو و انرژی - از آتش به هوا خیزد - آشکار کردن ۵-تنگه حیاتی منطقه - از تپه‌کاران - سوق دادن ۶-همنشین است - خوراک معین شده - امیدوار است ۷-الیه عقل و هنر - بنای بلند - امر به آمدن ۸-تا نگرید طفل کی نوسد - مراسم خواستگاری - سلاح گزنده ۹-درختان - جواب طفره آمیز - سوک و عزا ۱۰-زبان دیده - قبول خواوش- کشتی کوچکی ۱۱-از شهرهای استان فارس- محلی برای آزمایشهای علمی ۱۲-ندا دردهنده - مظهر روشنایی - کدو در گویش تازی ۱۳-راندن مزاحم - ثمر درختی - فتنه‌انگیزی - می‌دهند تا راحت نشینند ۱۴-تجیب است و تیز رفتار - از گل های بهاری - از حواس پنجگانه ۱۵-گدای سرگدر - چشم به راه اولاد است

آگهی مزایده عمومی شماره ۱۰۰۵۰۰۱۰۷۲۰۰۰۰۰۳ (شماره مزایده مرجع) ۳

شرکت شهرکای صنعتی استان مرکزی با عنایت به مجوز اخذ شده از کمیسیون ماده ۲ لایحه قانونی نحوه استفاده از اتموبیلهای دولتی و فروش اتموبیلهای زائد به شماره ۰۰۲۲ - ۰۵ - ۵۱ مورخ ۱۴۰۵/۵/۱۱ در نظر دارد یک دستگاه خودرو سواری سمند متعلق به خود را با جزئیات مندرج در اسناد مزایده و با بهره گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (setadiran.ir) و با شماره مزایده ۱۰۰۵۰۰۱۰۷۲۰۰۰۰۰۰۳ (شماره سیستمی) ۳ به صورت الکترونیکی به فروش برساند.

✓ زمان انتشار در سایت روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۷/۱۳
✓ مهلت دریافت اسناد مزایده از روز دوشنبه ۱۴۰۵/۰۷/۱۳ تا روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۷/۲۱ ساعت ۱۹:۰۰
✓ تاریخ بازدید از روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۷/۱۳ تا روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۸/۰۳ همه روزه از ساعت ۷ صبح الی ۱۷:۰۰ به غیر از روزهای تعطیل.

✓ آخرین مهلت ارسال پیشنهاد قیمت روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۸/۰۳ ساعت ۱۹:۰۰
✓ زمان بازگشایی روز دوشنبه ۱۴۰۵/۰۸/۰۴ ساعت ۱۰ صبح زمان اعلام به برنده روز دوشنبه ۱۴۰۵/۰۸/۰۴
✓ ضمناً رعایت موارد ذیل الزامی می باشد:

۱- برگزاری مزایده صرفاً از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت می باشد و کلیه مراحل فرآیند مزایده شامل خرید و دریافت اسناد مزایده (در صورت وجود هزینه مربوطه)، پرداخت تضمین شرکت در مزایده و ویدیه، ارسال پیشنهاد قیمت، بازگشایی پاکات، اعلام به برنده، واریز وجه مزایده و تحویل کالا در بستر سامانه از این طریق امکان پذیر می باشد.
۲- پیشنهاد می گردد با توجه به تنوع کالاهای مطرح شده در مزایده قبل از ارائه پیشنهاد از اقلام موضوع مزایده بازدید به عمل آورد.
۳- علاقمندان به شرکت در مزایده می بایست جهت ثبت نام و دریافت گواهی الکترونیکی(توکن) با شماره های ذیل تماس حاصل نمایند: مرکز پشتیبانی و راهبری: ۱۴۵۶
اطلاعات تماس دفاتر ثبت نام سایر استان ها، درسایت سامانه (www.setadiran.ir) بخش ثبت نام/پروفايل مزایده گر" موجود است.

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره تماس ۰۸۶۳۳۴۴۳۴۱۹ (امور اداری) تماس حاصل فرمایید.
روابط عمومی شرکت

حسین آل بویه
مدیرعامل و رئیس هیات مدیره

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

برابر رای شماره ۰۰۶۹۸۶/۱۴۰۵/۰۳/۲۷ مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۲۷ هیات اول دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک جنوب شرق اصفهان تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای مرتضی علیا ۲۰۶۳۲ صادره به شماره ۵۵۵۷۸۹/۵۵۵۷۸۹/۵۵۵۷۸۹ کد ملی ۵۵۵۷۸۹/۵۵۵۷۸۹ صادره از به فرزند محمد علی در ششادنگ کی قطعه زمین مزروعی بنا کاربری کشاورزی بدون درج اعیانی به ۷۸۰ متر مربع مجزا شده از پلاک شماره ۱۰۰۰ اصلی واقع در اصفهان بخش ۲۰ حوزه ثبت ملک جنوب شرق اصفهان تأیید انتقال عادی و مع الواسطه از طرف اصغر بذرافشان کلودانی که به موجب سند ۱۲۸۷۵۷ مورخ ۱۳۷۰/۰۷/۰۶ دفترخانه ۵۶ اصفهان به عنوان مالک رسمی قسمتی از پلاک می باشد محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند میتوانند 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 نقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۶/۲۹
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۷/۲۳

شماره آگهی: ۰۸۷/۲۲۸۰/۱۳۷۸-ش
مهدی صادقی وصفی-
رئیس ثبت اسناد و املاک جنوب شرق اصفهان

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