

ورزش هورمون دوپامین را در بدن بالا می برد



تاکتون به کرات از مزایای ورزش برای سلامت بدن انسان گفته شده است ولی مطالعات جدید محققان نشان می دهد ورزش علاوه بر داشتن مزایای متعدد جسمی و روحی، باعث افزایش هورمون عامل شادی در بدن می شود.

محققان در مطالعات جدید خود دریافتند ورزش سیگنال دهی دوپامین را در نواحی حرکتی افزایش می دهد. این مطالعات روی موش های آزمایشگاهی انجام شده و محققان سطح این هورمون را در بدن موش ها محاسبه کردند.

پیش از این در تحقیقات انجام شده مشخص شده بود که ورزش کردن می تواند خلق و خوی فرد را بهبود بخشد، حافظه را تقویت کرده و از زوال شناختی جلوگیری کند. مطالعات انجام شده همچنین نشان می دهد ورزش حتی باعث بهبود رفتار حرکتی در افراد مبتلا به بیماری پارکینسون می شود، هرچند باید اذعان داشت مکانیسم دقیق آن هنوز مشخص نیست.

این موضوع انگیزه مطالعه محققان شده و آن ها یک احتمان رخ دادن این روند بهبودی را از طریق افزایش دوپامین می دانند. دوپامین یک انتقال دهنده عصبی مورد نیاز برای کنترل حرکتی و هیجانی است که با پیشرفت بیماری پارکینسون در افراد کاهش می یابد.

دکتر باستیولی و تیمی ازهمکاران وی برای بررسی دقیق تر موضوع، سیگنال دهی دوپامین را در موش ها پس از ۳۰ روز چرخش داوطلبانه یا عدم فعالیت جسمانی مقایسه کردند. بر این اساس مشخص شد در موش های دوند، تشرح دوپامین در جسم مخطط (ناحیه حرکتی) در پاسخ به تحریک الکتریکی افزایش یافت، درحالی‌که هیچ تغییری در موش های کم تحرک مشاهده نشد. اثر ورزش بر بهبود خلق و خو اثری نسبتا ماندگار بوده و افزایش تشرح دوپامین حتی یک هفته پس از پایان تمرین در بدن این موش ها باقی ماند.

به گزارش سیناپرس، محققان همچنین افزایش سطح

مشتق از مغز را در جسم مخطط موش های فعال اندازه

گیری کردند. فاکتور نوروتروفیک، پروتئینی است که در

سلامت نورون نقش دارد.

گفتنی است هنگامی که محققان آزمایش ها را در یک مدل موش ژنتیکی فاقد فاکتور نوروتروفیک تکرار کردند، تفاوتی در آزادسازی دوپامین بین موش‌های فعال و کم تحرک وجود نداشت، که این موضوع نشان می‌دهد فاکتور نوروتروفیک باعث افزایش سیگنال‌دهی دوپامین می‌شود.

مطالعات آینده بررسی خواهند کرد که آیا این رابطه در مدل موش های دارای بیماری پارکینسون نیز صادق است و آیا ورزش می تواند نتایج حرکتی این گروه از بیماران را بهبود بخشد یا خیر؟

شرح کامل این پژوهش و یافته های به دست آمده از آن در آخرین شماره مجله تخصصی JNEUROSCI منتشر شده است.

آگهی پیدا شدن طفل ناشناس (مجهول الهویه)



در تاریخ ۱۴۰۷/۰۷/۱۷ کودک دختر ۱ ماهه رها شده در توسط اورژانس اجتماعی شهرستان بوشهر، تحویل شیرخوارگاه شهید ناجی بهزیستی‌شهرستان‌بوشهرشد و با نام مستعار نبات پذیرش گردید. رنگ چشم و موی کودک مشکی و رنگ پوست گندمی است. کودک فاقد مدارک هویتی و شناسایی بوده و طبق بررسی های انجام شده کودک رها گردیده و از زمان پذیرش تاکنون هیچ فردی برای تحویل گرفتن وی به بهزیستی مراجعه نکرده است. کسانی که اطلاعاتی ازوالدین طفل دارند می‌توانند مراتب را به بهزیستی شهرستان بوشهر، شیرخوار گاه شهید ناجی اطلاع دهند. بدیهی است پس از دو بار نشر آگهی و عدم مراجعه والدین اقدامات قانونی برای فرزند خواندگی کودک انجام خواهد شد.

ورزش و تندرستی

مطالعات محققان دانمارکی نشان می دهد؛

چاقی بر قلب کودکان زیر ۶ سال هم تأثیرگذار است

یک مطالعه جدید نشان می دهد که در سن ۶ سالگی، کودکانی که وزن اضافی دارند ممکن است در آینده در مسیر دیابت یا بیماری قلبی قرار گیرند.

کدام مواد غذایی باعث کاهش انرژی می‌شوند؟

و سریع‌تر از غلات کامل هضم و جذب می‌شوند.

غلات فرآوری‌شده به‌طور کلی باعث افزایش سریع قند خون و سطح انسولین و به دنبال آن کاهش انرژی می‌شوند.

قهوه

زمانی که در حد متوسط مصرف شود، می‌تواند اثرات مثبت جسمی و روحی داشته باشد.

به‌عنوان‌مثال، مطالعات نشان می‌دهد که قهوه ممکن است به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های عصبی مانند آلزایمر و پارکینسون ۲۶ تا ۳۴ درصد کمک کند.همچنین گزارش شده است که کافئین، محرک موجود در قهوه در کوتاه‌مدت انرژی و عملکرد مغز را تقویت می‌کند. اما تکیه منظم به قهوه به‌جای داشتن تغذیه یا خواب مناسب می‌تواند انرژی شما را در طول زمان تخلیه کند.

آگهی نوبتی سه ماهه چهارم سال ۱۴۰۰ شهرستان تنگستان

برابر مقررات ماده ۱۱ و ۱۲ قانون ثبت و ماده ۵۹ آیین نامه قانون مزبور فهرست اسامی اشخاصی که املاک آنها در سه ماهه سوم سال ۱۴۰۰ قبول

ثبت گردیده اند و صورت املاکی که در آگهی قبلی در موقع انتشار آگهی اشتباهاً منتشر گردیده اند به شرح زیر و با ذکر شماره و پلاک فرعی و اصلی جهت اطلاع عموم آگهی می گردد.

پلاک ۱۴۷/۱	خانم نجمه اهرمی حقیقی فرزند حسن شش‌دانگ یکباب خانه واقع در اهرم قطعه ۱ بخش ۴ بوشهر
پلاک ۲۸۴/۲	آقای جواد ماندگار فرزند حسین شش‌دانگ یکقطعه زمین واقع در اهرم قطعه ۱ بخش ۴ بوشهر
پلاک ۳۹۷/۳۴۰	آقای رحیم گل چمن فرزند احمد شش‌دانگ یکباب خانه واقع در اهرم قطعه ۱ بخش ۴ بوشهر
پلاک ۳۳۷/۳۹	آقای عبدالرسول علمدار فرزند احمد شش‌دانگ یکقطعه زمین محصور واقع در اهرم قطعه ۱ بخش ۴ بوشهر
پلاک ۷۲۲/۱	آقای محمدرضا برنا فرزند جعفر (ده سهم)، خانم بتول برنا فرزند جعفر (پنج سهم)، خانم صدیقه برنا فرزند جعفر (پنج سهم)، خانم سهیلا برنا فرزند جعفر (پنج سهم)، آقای رضا دارابیان فرزند احمد (دو سهم)، آقای حسین دارابیان فرزند احمد (دو سهم)، خانم معصومه دارابیان فرزند احمد(یک سهم)،از سی سهام شش‌دانگ مشاع یکقطعه زمین مزروعی واقع در اهرم قطعه ۱ بخش ۴ بوشهر
پلاک ۸۳۹/۱	آقای محمدرضا برنا فرزند جعفر(ده سهم)، خانم بتول برنا فرزند جعفر(پنج سهم)، خانم صدیقه برنا فرزند جعفر(پنج سهم)، خانم سهیلا برنا فرزند جعفر(پنج سهم)، آقای رضا دارابیان فرزند احمد(دو سهم)، آقای حسین دارابیان فرزند احمد(دو سهم)، خانم معصومه دارابیان فرزند احمد(یک سهم)،از سی سهام شش‌دانگ مشاع یکقطعه زمین مزروعی واقع در اهرم قطعه ۱ بخش ۴ بوشهر
پلاک ۸۴۹/۱	آقای حسین ستار زاده فرزند عوض شش‌دانگ یکقطعه نخلستان واقع در اهرم قطعه ۱ بخش ۴ بوشهر
پلاک ۸۷۹/۱	آقای علی بازبازی فرزند حسین شش‌دانگ یکقطعه نخلستان واقع در اهرم قطعه ۱ بخش ۴ بوشهر
پلاک ۱۰۲۵/۸۸	آقای غلامعباس ماندگار فرزند عبدالحسین شش‌دانگ یکقطعه زمین مزروعی واقع در دمروبادان قطعه ۱ بخش ۴ بوشهر
پلاک ۱۰۲۵/۸۹	آقای غلامعباس ماندگار فرزند عبدالحسین شش‌دانگ یکقطعه نخلستان واقع در دمروبادان قطعه ۱ بخش ۴ بوشهر
پلاک ۱۰۲۵/۹۰	آقای حسین ماندگار فرزند احمد شش‌دانگ یکقطعه نخلستان و زمین متصل به آن واقع در دمروبادان قطعه ۱ بخش ۴ بوشهر
پلاک ۱۰۲۵/۹۱	آقای احمد ماندگاری زاده فرزند عبدالحسین شش‌دانگ یکقطعه نخلستان واقع در دمروبادان قطعه ۱ بخش ۴
پلاک ۱۰۲۵/۹۲	آقای احمد ماندگاری زاده فرزند عبدالحسین شش‌دانگ یکقطعه نخلستان و زمین متصل به آن واقع در دمروبادان قطعه ۱ بخش ۴ بوشهر
پلاک ۱۰۲۵/۹۳	خانم آمنه ماندگاری زاده فرزند احمد شش‌دانگ یکقطعه زمین مزروعی واقع در دمروبادان قطعه ۱ بخش ۴ بوشهر
پلاک ۱۰۲۵/۹۴	آقای محمد علی غریبی فرزند حیدر شش‌دانگ یکقطعه زمین مزروعی واقع در دمروبادان قطعه ۱ بخش ۴ بوشهر
پلاک ۱۰۲۵/۹۵	آقای محمد علی غریبی فرزند حیدر شش‌دانگ یکقطعه زمین مزروعی واقع در دمروبادان قطعه ۱ بخش ۴ بوشهر
پلاک ۱۰۲۵/۹۶	خانم شمسی علائی بحری فرزند ابراهیم شش‌دانگ یکقطعه نخلستان واقع در دمروبادان قطعه ۱ بخش ۴ بوشهر
پلاک ۱۴۹۸/۳۹۳	آقای حسین جمالی فرزند عبدالحسین شش‌دانگ یکقطعه زمین مزروعی واقع در خیاری قطعه ۲ بخش ۱ بوشهر
پلاک ۲۴۵۱/۱۹۲۸	خانم اختر صفتی فرزند اسمعیل شش‌دانگ یکقطعه زمین محصور واقع در دلوار قطعه ۴ بخش ۴ بوشهر
پلاک ۲۴۵۱/۳۷۵۱	آقای صفر زمانی فرزند رستم شش‌دانگ یکقطعه زمین مزروعی واقع در دلوار قطعه ۴ بخش ۴ بوشهر
پلاک ۲۴۵۱/۳۷۶۹	آقای تراب فریدونی فرزند احمد شش‌دانگ یکباب ساختمان تجاری واقع در دلوار قطعه ۴ بخش ۴ بوشهر
پلاک ۲۴۵۱/۳۹۹۷	آقای غلامرضا ممسنی فرزند ابراهیم شش‌دانگ یکقطعه زمین مزروعی واقع در دلوار قطعه ۴ بخش ۴ بوشهر
پلاک ۲۴۵۱/۳۹۹۸	آقای غلامرضا ممسنی فرزند ابراهیم شش‌دانگ یکقطعه زمین مزروعی واقع در دلوار قطعه ۴ بخش ۴ بوشهر
پلاک ۲۴۵۲/۲۰۶۴	آقای غلامرضا حسن زاده فرزند مراد شش‌دانگ یکقطعه زمین مزروعی واقع در جاثینک قطعه ۴ بخش ۴ بوشهر
پلاک ۲۴۵۲/۲۰۶۵	آقای غلامرضا حسن زاده فرزند مراد شش‌دانگ یکقطعه زمین مزروعی واقع در جاثینک قطعه ۴ بخش ۴ بوشهر
پلاک ۲۴۵۲/۱۲۸۵	آقای شکرالله حیدری فرزند غلامرضا شش‌دانگ یکقطعه زمین مزروعی واقع در محمد عامری قطعه ۴ بخش ۴ بوشهر
پلاک ۲۴۵۲/۱۲۸۶	آقای شکرالله حیدری فرزند غلامرضا شش‌دانگ یکقطعه زمین مزروعی واقع در محمد عامری قطعه ۴ بخش ۴ بوشهر
پلاک ۲۴۵۸/۳۴	آقای مهران بوستانی فرزند غلامعلی شش‌دانگ یکقطعه زمین مزروعی واقع در دل آرام قطعه ۴ بخش ۴ بوشهر
پلاک ۲۴۵۸/۳۵	آقای مهران بوستانی فرزند غلامعلی شش‌دانگ یکقطعه زمین مزروعی واقع در دل آرام قطعه ۴ بخش ۴ بوشهر
پلاک ۲۴۵۹/۱۴۰	آقای سعید نیکنام فرزند حبیب اله شش‌دانگ یکقطعه زمین مزروعی واقع در بربو قطعه ۴ بخش ۴ بوشهر
پلاک ۲۴۶۱/۳۰۸	خانم مرضیه فلامرزی فرزند محمد شش‌دانگ یکقطعه زمین مزروعی واقع در گاهی قطعه ۴ بخش ۴ بوشهر

هر کسی نسبت به املاک مندرج در این آگهی اعتراضی دارد می تواند مطابق ماده ۱۶ قانون ثبت از تاریخ انتشار اولین آگهی بمدت ۹۰ روز و نسبت به آگهی نوبتی اصلاحی تا ۳۰ روز و در آگهی نوبتی حاوی تحدید حدود اشخاصی که به ماهیت ملک معترض هستند ظرف مدت ۹۰ روز و اشخاصی که به حدود و حقوق اترافاتی معترض هستند ظرف مدت ۳۰ روز از تاریخ انتشار آگهی اعتراض خود را کتباً به اداره ثبت اسناد و املاک تنگستان تسلیم و رسید اخذ نماید. و چنانچه بین مستدعی ثبت و دیگری قبل از انتشار اولین اعلان آگهی نوبتی، دعوایی اقامه شده و در جریان رسیدگی باشد، کسی که طرف دعوی با مستدعی ثبت می باشد، می بایست برابر ماده ۱۷ قانون ثبت از تاریخ نشر اعلان اولین آگهی نوبتی تا ۹۰ روز تصدیق محکمه را مشعر به جریان دعوی اخذ و به اداره ثبت اسناد و املاک تنگستان تسلیم نماید. ضمناً معترض مکلف است مطابق تبصره ۲ ماده واحده قانون تعیین تکلیف پرونده های ثبتی که فاقد سابقه ثبت بوده و یا اعتراض آنها در مراجع قضایی از بین رفته است؛ مصوب ۱۳۷۳/۰۲/۲۵ و ماده ۸۶ آیین نامه اجرایی قانون ثبت طرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت دادخواست لازم را به مرجع قضایی تسلیم نماید و الاحق و ساقط خواهد شد. تحدید حدود املاک فوق برابر مقررات مواد ۱۴ و ۱۵ قانون ثبت بعدا به عمل خواهد آمد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۷/۰۲/۰۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۷/۰۲/۳۱

شناسه آگهی: ۱۳۰۱۰۰۸

۱۴۰۱۰۲۰۱۹۰

آگهی پیدا شدن طفل ناشناس (مجهول الهویه)



پذیرش گردید. رنگ چشم و موی کودک مشکی و رنگ پوست سفید است. کودک فاقد مدارک هویتی و شناسایی بوده و طبق بررسی‌های انجام‌شده کودک رها گردیده واز زمان پذیرش تاکنون هیچ فردی برای تحویل گرفتن وی به بهزیستی مراجعه نکرده است. کسانی که اطلاعاتی ازوالدین طفل دارند می‌توانند مراتب را به بهزیستی‌شهرستان‌بوشهر،شیرخوار‌گاه‌شهیدناجی‌اطلاع‌دهند. بدیهی است پس از دو بار نشر آگهی و عدم مراجعه والدین اقدامات قانونی برای فرزند خواندگی کودک انجام خواهد شد.

آگهی پیدا شدن طفل ناشناس (مجهول الهویه)



رنگ چشم و موی کودک مشکی و رنگ پوست سفید است. کودک فاقد مدارک هویتی و شناسایی بوده و طبق بررسی های انجام شده کودک رها گردیده و از زمان پذیرش تاکنون هیچ فردی برای تحویل گرفتن وی به بهزیستی مراجعه نکرده است. کسانی که اطلاعاتی از والدین طفل دارند می‌توانند مراتب را به بهزیستی شهرستان بوشهر، شیرخوار گاه شهید ناجی اطلاع دهند. بدیهی است پس از دوبار نشر آگهی و عدم مراجعه والدین، اقدامات قانونی برای فرزندخواندگی کودک انجام خواهد شد.

آگهی پیدا شدن طفل ناشناس (مجهول الهویه)



کودک فاقد مدارک هویتی و شناسایی بوده و تاکنون کسی برای یافتن او مراجعه ای نکرده است. از آنجا که پابنده قصد سرپرستی طفل را دارد کسانی که اطلاعی از والدین طفل دارند می‌توانند مراتب را به بهزیستی شهرستان بوشهر و یا کلانتری محل خود اطلاع دهند. بدیهی است پس از دوبار نشر آگهی و عدم مراجعه والدین، اقدامات قانونی برای فرزندخواندگی کودک انجام خواهد شد.

سلامت

برگ های این میوه

چربی سوزی می کنند



برگ های آناناس موجب می‌شود که چربی های بد از بین برود.

دو سال پیش در مورد نوعی هیدروژل با قدرت جذب بالا شنیدیم که از برگ‌های آناناس ساخته شده بود. اکنون برخی از دانشمندانی که این هیدروژل را تولید کرده‌اند، می‌گویند که از برگ‌های آن می‌توان برای جذب چربی‌های مضر از غذاهایی که اخیراً مصرف شده‌اند و در دستگاه گوارش ما وجود دارند نیز استفاده کرد. «دوونگ های مین» و «فان تون تانگ»، پژوهشگران دانشگاه ملی سنگاپور (NUS) به همراه همکاران خود، این پژوهش را با خشک کردن و آسیاب کردن برگ‌های آناناس آغاز کردند که یک محصول زائد کشاورزی در نظر گرفته می‌شود.هنگامی که پودر به دست آمده در یک سیستم آزمایشگاهی که محیط اسیدی دستگاه گوارش انسان را شبیه‌سازی می‌کرد، مورد بررسی قرار گرفت، مشخص شد که یک گرم از این ماده می‌تواند ۴۵.۱ گرم چربی پخته‌شده را جذب کند.پژوهشگران به منظور راحت‌تر خوردن پودر، مقداری از آن را به صورت کیپسول و مقداری را به شکل شیرینی‌های نازک فشرده موسوم به «کراکر» درآوردند.«تانگ» گفت: کیپسول یا کراکر پس از مصرف، ترکیبات چربی مانند چربی‌های حیوانی را جذب می‌کند و توده‌های فیبر پوشیده از چربی را تشکیل می‌دهد. این توده‌های پوشش داده شده با چربی مانند سایر غذاهایی که مصرف می‌کنیم، در عرض یک تا سه روز از دستگاه گوارش خارج می‌شوند.اگرچه ویژگی‌های مکانیکی برگ های آناناس موجب می‌شود که آنها برای این کار مناسب باشند، اما دانشمندان اظهار داشته‌اند که می‌توان از انواع دیگر ضایعات کشاورزی با سلولز بالا مانند تقاله یشکر نیز استفاده کرد.

با وجود این، پژوهش‌های بیشتری باید انجام بگیرد تا مشخص شود که این پودر چقدر در دستگاه گوارش واقعی انسان مؤثر است. پژوهشگران دانشگاه ملی سنگاپور در حال حاضر به دنبال شرکای تجاری برای توسعه بیشتر این فناوری هستند.

بیشتر بدانیم

بهترین روش‌ها

برای جلوگیری از پرخوری

کارشناسان بهترین توصیه‌ها برای جلوگیری از پرخوری را ارائه کرده‌اند.

پرخوری شامل میل بی پایان برای خوردن چیزی است. با این حال، این به آن سادگی که به نظر می‌رسد نیست. گاهی اوقات می‌تواند غیر قابل کنترل شود و منجر به دریافت بیش از هزار کالری در مدت زمان بسیار کمتر شود. پرخوری بیشتر در اثر استرس ایجاد می‌شود.

آنجلی موکرچی، متخصص تغذیه می‌گوید: «در مقطعی از زندگی همه ما استرس نامطلوبی را تجربه می‌کنیم که الگوهای غذایی کنترل شده ما را به هم می‌زند و تمام تلاش‌های ما برای کاهش وزن را از بین می‌برد. یک تماس تلفنی، امتحانات کودکان، مشاجره با همسر ممکن است باعث شود شرایطی که به خوبی تحت کنترل است را برهم بزند و فرد شروع به پرخوری‌ای کند که غیرقابل کنترل به نظر می‌رسد.

کارشناسان یادآور می‌شوند، پرخوری در اکثر افراد درنهایت منجر به احساس گناه می‌شود؛ به گفته محقق این مطالعه داشتن زمان صرف غذا می‌تواند به کاهش پرخوری کمک کند؛ داشتن زمان اختصاصی وعده‌های غذایی و رعایت آن می‌تواند به کاهش مصرف میان وعده کمک کند.

وی همچنین توصیه می‌کند از نگهداری اقلامی مانند کیک و شیرینی در خانه خودداری شود. در صورت پرخوری می‌توان بادام و کشمش مصرف کرد. پروتئین موجود در بادام و طعم شیرین کشمش به کاهش میل به پرخوری کمک می‌کند.

کارشناسان همچنین توصیه می‌کنند، گر مواد غذایی پر کالری مصرف کرده‌اید، وعده غذایی بعدی را با میوه‌ها جایگزین کنید تا کالری‌ها متعادل شود و اگر قادر به کنترل پرخوری خود نیستید، بهتر است کالری اضافی را با ورزش بسوزانید.

آقایان ابوالقاسم، حسین، محمدرضا، محمد طاهر،

محمدمهدی شهرت همگی ایرانی و مجتبی قربانی

نظر به اینکه آقای سهراب خواجه مالک مشاعی پلاک ۶۴۴ واقع در بخش دو بوشهر به موجب وارده شماره ۱۴۰۷/۰۲/۱۸ درخواست افراز سهمی خود را نموده است، لذا جهت رسیدگی به درخواست وی تاریخ ۱۴۰۷/۰۳/۰۲ و ساعت ۸:۰۰ تعیین گردیده است و با توجه به اینکه اعلام نموده‌است که به آدرس مالکین مشاعی دسترسی ندارد فلذا از حضرتعالی به عنوان مالک مشاعی دعوت میشود در وقت مقرر در محل وقوع ملک حضور بهم رسانید. ضمناً عدم حضور شما مانع از ادامه کار نخواهد گردید.

شماره: ۲۹ / م الف

شکراله سعادت۱- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان بوشهر

۱۴۰۱۰۲۰۱۸۸