

A decorative banner at the top of the page. On the left, a yellow box contains the title 'گوناگون' (Gonagoun) in black Persian script. Below it, an orange box features four icons: a paint palette, a red rose, a golden mask, and a microscope. In the center, a yellow box contains the text 'ضرب‌المثل‌های جهان' (Zarb-e-Mithal-e-Jahan) in black Persian script. Below this, a larger yellow box contains the text 'تخم مرغ‌ها و عهد‌ها' (Takhm-e-Margha va Ehdha) and 'به راحتی شکسته می‌شوند' (Be Rahati Shikaste Mishوند) in black Persian script. On the right, a yellow box contains the text 'روزنامه' (Roznamah) in black Persian script. Below it, a yellow box contains the text '۲۰' (20) in black Persian script. Below this, a yellow box contains the text 'خرداد' (Khordad) in black Persian script. Below this, a yellow box contains the text '۱۴۰۴' (1404) in black Persian script. Below this, a yellow box contains the text 'سه‌شنبه' (Seshanbe) in black Persian script.

کاهش چربی شکم به کمک ماده‌ای شیرین



تحققان اظهار کردند: نتایج بسیار دلگرم‌کننده بود و انتظار داشتند در یک دوره درمانی نسبتاً کوتاه، شاهد این همه بهبود در عوامل خطر باشیم. پس از هشت هفته مصرف شربت افرا، شرکت‌کنندگان آزمایش تحمل گلوکز را بخوراکی را بسیار بهتر از زمانی که شربت ساکارز مصرف کردند، انجام دادند.

انسان دریافتند که با مصرف شربت افرا، فشار خون سیستولیک، توده چربی عمیق شکمی مرتبط با بیماری قلبی کاهش یافت اما با مصرف شکر تصفیه شده افزایش یافت.

افزایشهای تحقیق، چه به صورت جداگانه و چه به صورت جمعی، بسیار به کاهش ترکیبی چنین عوامل خطر کلیدی ممکن است. کاهش خطر دیابت و بیماری‌های قلبی عروقی کمک کند. تعهد به تغییرات سبک زندگی و تنظیمات کوچک در رژیم‌های غذایی روزمره مهم است و می‌تواند ابزاری قدرتمند در پیشگیری از بیماری‌های آینده باشد.

جایگزینی شربت افرا با شکر در رژیم غذایی به همان سادگی است که تغییرات کوچک در مجموع مفید هستند و کاهش فقط ۲۴ گرم قاشق غذاخوری شکر تصفیه شده تقریباً ۹۶ کالری و بیش از ۲۴ گرم ساکارز خالص را کاهش می‌دهد.

مرزی نامرئی که حیوانات از آن عبور نمی‌کنند!

صفحه تکتونیکي استراليا جدا می کند. این یک خط زمین شناسی است، اما یک خط اقلیمی و بیولوژیکی نیز است.

ی‌کنند که عبور حیوانات را دشوار می‌کند. حتی زمانی که سطح دریا در گذشته‌های دور بسیار پایین‌تر از امروز بود، این شکاف همچنان وجود داشت.

در حالی که خط نامرئی والاس هنگام مقایسه پستانداران در آسیا و استرالیا شکارتر است، اما برای پرندگان، خزندگان و سایر حیوانات نیز وجود دارد. حتی موجودات بالدار معمولاً از «خط والاس» عبور نمی کنند و در برخی از انواع ماهی ها و میکروبو تفاوت های ژنتیکی را در یک طرف مرز نسبت به طرف دیگر نشان می دهند که نشان دهنده اختلاط بسیار کمی بین جمعیت های دو طرف این مرز است.

انשמندان هنوز نتوانسته‌اند بفهمند کدام موانع نامرئی مانع از رد شدن سگ‌گونه‌های حیوانات از این مرز شده‌اند. با این حال، زیستگاه و آب و هوا احتمالاً عواملی هستند که این شکاف فرگشتی را تشدید می‌کنند.

در سال ۲۰۲۳، تجزیه و تحلیل بیش از ۲۰ هزار گونه مهره‌دار نشان داد که ۱۰۰ درصد از گونه‌های موجود در آب‌های عمیق، در آب‌های کم‌عمق یافت می‌شوند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که محیط‌های کم‌عمق، به‌ویژه در مناطق گرمسیری، به‌عنوان مراکز تنوع زیستی عمل می‌کنند. این مطالعه همچنین نشان می‌دهد که تنوع زیستی در آب‌های عمیق، به‌ویژه در مناطق سردسیر، کمتر است. این یافته‌ها می‌تواند به درک بهتر از تنوع زیستی و حفاظت از محیط‌زیست کمک کند.

این حال، هر چه محققان بیشتر «خط والاس» را مطالعه کنند، مشخص می‌شود که این خط دقیقاً کجا باید کشیده شود و این مرز، حداقل برای برخی از حیواناتی که می‌توانند شنا یا پرواز کنند، چقدر می‌تواند شکننده شد.

با مصرف کافئین حتی وقتی خوابید هم بیدارید!



این حالت در فاز «خواب با حرکت آرام چشم» (NREM) اتفاق می‌افتد که برای تثبیت حافظه و بازیابی شناختی حیاتی است.

اناشمندان همچنین تغییرات چشمگیری را در ریتم‌های الکتریکی مغز در خواب کشف کردند. کافئین، نوسانات آهسته‌تر مانند امواج تتا و لولفا را که معمولاً با خواب عمیق و ترمیمی مرتبط هستند، تضعیف کرد و باعث موج بتا که در بیداری و درگیری ذهنی شایع‌تر است را تحریک کرد.

خاطر نشان کرد: این تغییرات نشان می‌دهد که حتی در طول «عصر جری» با ظهور نواواب، مغز تحت تأثیر کافئین در حالت فعالیت و کمتر ترمیمی باقی می‌ماند. این تغییر در فعالیت ریتمیک مغز ممکن است به توضیح اینکه چرا کافئین برای کارایی بازیابی مغز در طول شب تأثیر می‌گذارد با پدیده‌های کلاسیک کمک کند.

این مطالعه همچنین نشان داد که اثرات کافئین بر پویایی مغز در بزرگسالان جوان بین ۲۵ تا ۲۷ سال به طور قابل توجهی بیشتر از اثرات کافئین بر پویایی مغز در بزرگسالان مسن ۵۸ تا ۶۱ سال بود. بزرگسالان جوان واکنش بیشتری به کافئین نشان دادند. این واکنش ممکن است به دلیل تراکم بالاتر گیرنده‌های «آدنوزین» (adenosine) در مغز آنها باشد. «آدنوزین» مولکولی است که در طول روز به تدریج در مغز تجمع می‌یابد و باعث احساس خستگی می‌شود.

«گریز» گفت: کیرنده‌های «اندوزین» به طور طبیعی با افزایش سن کاهش می‌یابند و می‌توانایی کافئین را برای مسدود کردن آنها و بهبود پیچیدگی مغز کاهش می‌دهند که ممکن است تا حدی کاهش اثر کافئین مشاهده شده در شرکت کنندگان میانسال را توضیح دهد.

این تفاوت‌های مرتبط با سن نشان می‌دهد که مغزهای جوان‌تر ممکن است بیشتر مستعد اثرات محرک کافئین باشند. با توجه به استفاده گسترده از کافئین در سراسر جهان، به ویژه به عنوان یک درمان روزانه برای خستگی، دانشمندان بر اهمیت درک اثرات پیچیده آن بر فعالیت مغز در گروه‌های سنی و شرایط سلامتی مختلف تأکید می‌کنند.

حقوقان می‌گویند تحقیقات بیشتری برای روشن شدن چگونگی تأثیر این تغییرات عصبی بر سلامت شناختی، عملکرد روزانه و راهنمایی احتمالی توصیه‌های شخصی‌سازی شده برای مصرف کافئین مورد نیاز است.

دارچین و گل محمدی، محافظ هموگلوبین خون در برابر گاز ازن



روتین انتقال اکسیژن می شود.

ر ادامه، تاثیر گاز ازن، در حضور ماده‌های مؤثره گیاه دارچین و کل
محمدی، به ترتیب سینامالدهید و فینیل اتیل الکل، مجدداً آزموده شد و
شخص شد که این دو ماده، خصوصاً فینیل اتیل الکل، قادرند نقش بسیار
مؤثری در مقابله با ازن ایفا کنند.

آکهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۸۷۰/۲۰۰۲۱۱۰۴۰۶۱۴۰۷/۱۴۰۴/۰۳/۰۷ مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۰۷ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کازرون تصرفات مالکانه بلاهعارض متقاضی آقای ایاز یزدانپناه فرزند راه خدا به شماره شناسنامه ۱۲ کدملی ۱۴۲۶۵۷۹۸۸۱۴۲۶ صادره از کمارنج در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۰۹۳/۷۰ مترمربع پلاک ۴۲ فرعی از ۱۷ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۱۷ اصلی قطعه ۴ واقع در بخش هفت فارس کازرون خریداری از مالک رسمی آقای احمد احمد پور محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگاهی می شود در صورتی که شخصی نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشد می تواند 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 قضائی تقدیم نماید بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۳/۰۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۴/۰۴ ۳۸۶ م الف ۴۶۹۱۸/۱۹۷۴۳۰۳

رضا رجبی زاده – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کازرون

آگهی مفقودی

برگ سبز خودرو پژو ۴۰۵ مدل ۱۳۹۵ رنگ سفید - روغنی به شماره پلاک ایران ۸۳-۷۱۶ ن ۹۵ و شماره موتور ۱۶۴B۰۰۹۷۴۴۶ و شماره شاسی NAAM۳۱FE۶GK۲۶۸۳۲۰ به نام حمید رضا وحیدی فر به شماره ملی ۲۳۶۰۷۹۰۴۹۸ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

۴۶۹۱۶

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت اول

تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۰۳/۱۹

شرکت تعاونی حمل و نقل کامیونداران خود راننده شهرستان کازرون شناسه ملی ۱۰۵۳۰۰۶۰۲۱۸ شماره ثبت ۲۶۱

جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت اول شرکت تعاونی حمل و نقل کامیونداران خود راننده شهرستان کازرون و حومه راس ساعت ۹ صبح روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۱۲ در محل سالن اجتماعات شرکت تعاونی برگزار می گردد لذا از کلیه اعضا محترم دعوت می گردد که با در دست داشتن کارت ملی راس ساعت مقرر در محل مذکور حضور بهم رسانند.

دستور جلسه:

۱- استماع گزارش هیات مدیره و بازرس

۲- تصویب صورت های مالی سال (دوره) مالی منتهی به ۱۴۰۳/۱۲/۲۹

۳- طرح و تصویب بودجه سال جاری و تعیین خط مشی شرکت

هیات مدیره شرکت تعاونی کامیونداران شهرستان کازرون

۴۶۹۱۵

معاونت فرهنگی و اجتماعی
فرماندهی انتظامی استان فارس

راهکارهای افزایش عزت نفس در کودکان ۱۲/۱۱/۱۰ ساله

- * سعی کنید برخی روزها و اگر برای تان امکان پذیر هست هر روز به صورت منظم ، با فرزندتان پیاده روی کنید .
- * فرزندان خود را به کاری وادار نکنید که آمادگی انجام دادن آن را ندارند ، چون ممکن است به دلیل نداشتن مهارت کافی در این کار موفق نشوند و سرخورده شوند.

سامانه تلفنی
صدای مشاور

۰۹۶۵۸۰

آگاهی
رهنمون شجاعت و آرامش

مرکز مشاوره معاونت فرهنگی و اجتماعی فرماندهی انتظامی استان فارس

شیراز * پل حر * روبروی گلانتري ۱۱ زند ۳۲۲۲۷۰۰۶ - ۰۷۱