

خبرها از عالم علم

محققان کانادایی می گویند:

کاهش مصرف کربوهیدرات های صبحانه برای دیابتی ها مفید است



به گفته محققان، استفاده از پروتئین به جای کربوهیدرات ممکن است در کنترل قند خون در برخی افراد موثر باشد.

به گزارش مهر به نقل از مدیکال نیوز، طبق اعلام سازمان جهانی بهداشت، حدود ۴۲۲ میلیون نفر در سراسر جهان به دیابت مبتلا هستند که ۹۰ تا ۹۵ درصد از این موارد دیابت نوع ۲ است.

برخی از افراد می توانند دیابت نوع ۲ را از طریق تغییر در رژیم غذایی خود و کاهش وزن معکوس کنند. محققان دانشگاه بریتیش کلمبیا کانادا می گویند کاهش کربوهیدرات ها در صبحانه می تواند به افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ کمک کند تا سطح قند خون خود را در طول روز بهتر کنترل کنند.

بریتیش کلمبیا، و تیمش ۱۲۱ شرکت کننده را به دو گروه تقسیم کردند. در طی یک دوره ۱۲ هفته ای، یک گروه صبحانه کم کربوهیدرات حاوی حدود هشت گرم کربوهیدرات، ۲۵ گرم پروتئین و ۳۷ گرم چربی مصرف کردند. گروه دیگر صبحانه ای با کربوهیدرات بالاتر از حدود ۵۶ گرم کربوهیدرات، ۲۰ گرم پروتئین و ۲۵ گرم چربی مصرف کردند. تمام گزینه های صبحانه در هر دو گروه حدود ۴۵۰ کالری بود.

پس از تجزیه و تحلیل، تیم تحقیق دریافتند که شرکت کنندگان مطالعه در گروه صبحانه کم کربوهیدرات، بهبودی در HbA1C خود، معیاری کلیدی برای کنترل متوسط گلوکز خون، تجربه کردند.

در پایان این مطالعه، دانشمندان همچنین دریافتند که سطح قند خون افرادی که در گروه کم کربوهیدرات بودند در طول روز تفاوت چندانی نداشت، نشان می دهد که صبحانه کم کربوهیدرات به تثبیت سطح قند خون در طول روز کمک می کند.

کربوهیدرات ها مواد مغذی ضروری هستند که بدن برای انرژی مورد نیاز برای کار به گلوکز تبدیل می کند.

♦ دو نوع اصلی کربوهیدرات وجود دارد:

کربوهیدرات های ساده ساختار شیمیایی پایه ای دارند و هضم آن برای بدن بسیار آسان است. نمونه هایی از کربوهیدرات های ساده عبارتند از میوه ها، محصولات لبنی و غذاهای شیرین فراوری شده مانند آب نبات، نوشابه و شکر.

خوردن بیش از حد کربوهیدرات های ساده می تواند سطح قند خون بدن را افزایش دهد.

کربوهیدرات های پیچیده مدت بیشتری طول می کشد تا در بدن فراوری شوند، بنابراین باعث افزایش سطح قند خون نمی شوند. نمونه هایی از کربوهیدرات های پیچیده شامل سبزیجات، لوبیا، حبوبات و غلات کامل است.

اقای مهدی موسوی فرزند علی اصغر با کد ملی ۰۰۶۲۳۸۱۸۷ مطابق وکالتنامه شماره ۵۲۷۳۱ مورخه ۱۴۰۲/۰۲/۱۳ و وکالتا یا اعلام مفقود شدن سند مالکیت ملک مورد آگهی با تسلیم استنادیه گواهی امضا شده ذیل شماره بکتا ۰۰۳۷۱۳۲۰۰۲۱۳۱۳۲۰۰۳۱۳ شماره ترتیب ۳۰۷۶۱ مورخه ۱۴۰۲/۰۲/۲۵ دفترخانه اصدار رسمی شماره ۱۴۲۱ تهران طی درخواست شماره ۲۰۰۵ اجرای ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت به شرح زیر آگهی می گردد: ۱- نام و نام خانوادگی: آقای شجاع الدین میرطواسی بهاری فرزند حجت اله به شماره ملی ۱۱۹۹۵۱۹۰۹-۲ شماره پلاک باقیمانده ۱۵۱۲ فرعی از سنگ ۵۶- اصلی واقع در قریه شهر دماوند ۳- علت کم شدن: نامعلوم ۴- خلاصه وضعیت مالکیت: شش دانگ عرصه و ایماں یک قطعه زمین مرزویی شماره پلاک باقیمانده ۱۵۱۲ فرعی از شماره ۵۶- اصلی واقع در مشاه دماوند به مساحت ۱۶۸۹/۵۰ مترمربع برابر هیات ماده ۱۴۷ اصلاحی ق ت و گزارش کارشناسی به شماره ۱۱۷۹۲ مورخه ۱۳۷۲/۰۹/۳۱ ذیل شماره دفتر ۱۶۲ صفحه ۳۶۰ ثبت ۲۲۵۵۰ به شماره چاپی ۱۶۰۰۱ ثبت و صادر و تسلیم گردید مورد ثبت در دفتر رهن و بازداشت نمی باشد. لذا با توجه با اعلام فقدان سند مالکیت ملک فوق الذکر و درخواست صدور سند مالکیت المثنی آن مراتب اعلام تا هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله کرده که در قسمت چهارم این آگهی ذکر شده یا مدعی وجود آن نزد خود میباشد طرف 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 نشود ادراره ثبت اسناد و املاک المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

م/الف ۲۵۶/۲۰۴-ش ریس اداره ثبت اسناد و املاک دماوند- سید مهرداد صفایی

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک دماوند
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی
و ساختمانهای فاقد سند رسمی

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

برابر رای اصلاحی شماره ۱۴۰۲/۰۲/۱۸ مورخه ۱۴۰۲/۰۲/۱۸ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلاعارض متقاضی آقای منصور جوهری فرزند حسین جان کد ملی ۰۰۳۷۱۳۲۰۰۲۱۳۱۳۲۰۰۳۱۳ شماره شناسنامه ۱۴ صادره از گیلانگان در شش دانگ یک قطعه زمین با بنای اسنادی در آن به مساحت ۳۱۳/۴۰ مترمربع پلاک ۱۸۱۲۳ فرعی (باقیمانده پلاک ۲۱۹ فرعی که به پلاک ۱۸۱۲۳ فرعی تبدیل گردیده) از سنگ ۷۱ اصلی واقع در جبالرود از تمامی مالکیت رسمی و متقاضی مجوز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشارنوبت اول: ۱۴۰۲/۰۲/۰۴
تاریخ انتشارنوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۲/۲۰
م/الف ۲۰۸/۱۷۵-ش ریس ثبت اسناد و املاک دماوند- سید مهرداد صفایی

آگهی فقدان سند مالکیت المثنی پلاک ثبتی ۲۱۱۸
فرعی از سنگ ۵۶- اصلی مربوط به قریه مشاه حوزه ثبتی دماوند

اقای مهدی موسوی فرزند علی اصغر با کد ملی ۰۰۶۲۳۸۱۸۷ مطابق وکالتنامه شماره ۵۲۷۳۱ مورخه ۱۴۰۲/۰۲/۱۳ و وکالتا یا اعلام مفقود شدن سند مالکیت ملک مورد آگهی با تسلیم استنادیه گواهی امضا شده ذیل شماره بکتا ۰۰۳۷۱۳۲۰۰۲۱۳۱۳۲۰۰۳۱۳ شماره ترتیب ۳۰۷۶۱ مورخه ۱۴۰۲/۰۲/۲۵ دفترخانه اصدار رسمی شماره ۱۴۲۱ تهران طی درخواست شماره ۲۰۰۵ اجرای ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت به شرح زیر آگهی می گردد: ۱- نام و نام خانوادگی: آقای شجاع الدین میرطواسی بهاری فرزند حجت اله به شماره ملی ۱۱۹۹۵۱۹۰۹-۲ شماره پلاک باقیمانده ۱۵۱۲ فرعی از سنگ ۵۶- اصلی واقع در قریه مشاه شهر دماوند ۳- علت کم شدن: نامعلوم ۴- خلاصه وضعیت مالکیت: شش دانگ عرصه و ایماں یک قطعه زمین مرزویی شماره پلاک ۱۵۱۲ فرعی از شماره ۵۶- اصلی واقع در مشاه دماوند به مساحت ۱۶۸۹/۵۰ مترمربع برابر هیات ماده ۱۴۷ اصلاحی ق ت و گزارش کارشناسی به شماره ۱۱۷۹۲ مورخه ۱۳۷۲/۰۹/۳۱ ذیل شماره دفتر ۳۷۷ صفحه ۳۶۰ ثبت ۲۲۵۵۰ به شماره چاپی ۱۶۰۰۱ ثبت و صادر و تسلیم گردید مورد ثبت در دفتر رهن و بازداشت نمی باشد. لذا با توجه با اعلام فقدان سند مالکیت ملک فوق الذکر و درخواست صدور سند مالکیت المثنی آن مراتب اعلام تا هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله کرده که در قسمت چهارم این آگهی ذکر شده یا مدعی وجود آن نزد خود میباشد طرف 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 نشود ادراره ثبت اسناد و املاک المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

م/الف ۲۵۵/۲۰۵-ش ریس اداره ثبت اسناد و املاک دماوند- سید مهرداد صفایی

۹ توصیه غذایی برای کنترل فشار خون



عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، ۹ توصیه غذایی برای کنترل پرفشاری خون پیشنهاد داد.

با بیان اینکه افزایش فشارخون می تواند منجر به بروز مشکلات قلبی و سایر بیماری ها شود، به ۹ توصیه کلیدی برای کنترل فشار خون اشاره کرد.

۱. کاهش میزان مصرف نمک در طی روز به حدود نصف قاشق چایخوری
۲. پخت غذاها بدون نمک و استفاده از مقدار نمک ذکر شده در طی روز

ارتباط کمبود آهن با تشدید افسردگی و اضطراب

روانپزشک در دانشکده پزشکی دانشگاه «میشیگان» می گوید: با این حال بسیاری از افرادی که دارای مشکلات روانی مانند افسردگی یا اضطراب هستند و پزشکی که آنها را درمان می کند، ممکن است در مورد این ارتباط چیزی ندانند.

او و همکارانش در مقاله ای که در نشریه Current Psychiatry منتشر شده است، با طایفه اعلام کردند که افراد مبتلا به بیماری های روانی به طور خاص نیاز به آهن بیشتری دارند.

اگر نتیجه این آزمایش - به نام آزمایش فریتین - نامطلوب باشد، افزایش آهن در رژیم غذایی و مصرف

مکمل های آهن در صورت توصیه پزشک، مهم است. به طور کلی، لوپس می گوید، سطح فریتین باید ۱۰۰ نانوگرم در میلی لیتر باشد و هر چهار تا شش هفته یکبار در این بیماران، آزمایش تکرار شود. آهن علاوه بر نقش شناخته شده اش در کمک به گلبول های قرمز خون، در انجام عملکرد حیاتی انتقال اکسیژن در بدن، به بدن کمک می کند تا مولکول های مورد نیاز برای ساخت مواد شیمیایی کلیدی مغز را بسازد. به طور خاص، آهن تولید می کند در نحوه ساخت انتقال دهنده های عصبی به نام سروتونین، دوپامین و نوراپی نفرین که همه آنها در سلامت روان مهم هستند.

جدول

شماره ۷۲۳۸

افقی

- ۱- بافرمانی از دستور - آیین مهرپرستی
- ۲- ضربه فنی در مشت زنی - چهره پوش - خم پارچه
- ۳- هنوز ادب نشده - پایتختی در مدیریتانه
- ۴- واحدی در برق - خوب و نیکو ۴- کشور عربی
- ۵- از تقسیمات کشوری - ضربه بی با پا ۵- زین و برگانسب - زیاده از حد و شممار - گدایان سنج
- ۶- زرز سرخ - لکت و زبان گرفتگی - نوعی جامه نیکو ۷- کاب گورگی - از موجودات آبی - دوستگ آسیا ۸- دشمنی نهفته - غیرقابل قرائت- اداری ۹- بسته و تبه - تو در تو - از ماههای رومی ۱۰- ائیری از عابر - صاحب نظر - برقرار است ۱۱- کنایه از تیز رفتار - کابله - ترس و بد دلی ۱۲- همراه بدرین فیله - از سیاست جدا نیست- درد دهمه ۱۳- افرقته - وقت و هنگام - جزیی از اجیل - آخرین نازی ۱۴- پیچش مو - روان ساختن - ورزشگاه غیر حرفه بی ۱۵- کاشف قانون وراثت- پایتخت زیمبابوه

عمودی

- ۱- شاعر غزوی - ی است با شهادت در این بهای مظلوم دفتر مرکزی حزب جمهوری اسلامی به همراه هفتاد دو تن از یاران با وفای امام خمینی ۲- پرفروش است و سخاوتمند - شبی بین دو فصل - گل سفید که با آن دیوار خانه را سفید کنند ۳- نوعی از زغال سنگ - جای پر آشوب- سرپرست خانواده - میوه ایستی ۴- انتقادی نویس مشهور انگلیسی - نوعی باپوش - پایتخت بولیوی ۵- پاییزه - نزدیک شدن - لحاف فقرا ۶- فروخته شدن - از گل های بهاری - شمردن ستارگان از بی خوابی ۷- نان خرد شده در آبگوشت - جای خالی از هوا - رودی در اروپا ۸- شهر صنعتی آلمان - قمر مصنوعی - هوای در حرکت ۹- نوعی صدای برخورد - رشوه خواری - خدمتکار سالخورده ۱۰- از توابع کرمان - الهه قتل و هنر - کم و اندک ۱۱- از شهرهای استان فارس - می نویسنند تا دکترا بگیرند ۱۲- احث طلب و خوش گذران - مظهر روشنائی - گزنده بی دست و پا ۱۳- هنوز در لفظ انگلیسی - طالب مفتخوری - کار پرچانه - خم پارچه ۱۴- خوک وحشی - دست شکسته بر گردن - نگهبان بالای برج ۱۵- قاصد - زرز لقب

خبر پزشکی

علت ورم کردن زانوها چیست؟



یک متخصص ارتوپد گفت: آب آوردن از ورم زانو وضعیتی است که در آن مقدار مایع بیش از اندازه در اطراف مفصل زانو جمع می شود. بایک صابری، متخصص ارتوپد اظهار کرد: آب آوردن از ورم زانو وضعیتی است که در آن مقدار مایع بیش از اندازه در اطراف مفصل زانو جمع می شود.

وی ادامه داد: این حالت ممکن است بر اثر وارد شدن آسیب به زانو یا ابتلا به یک بیماری زمینهای و یا وارد کردن فشار بیش از حد به زانو باشد که معمولا با گرفتن نمونه از مایع اطراف مفصل و بررسی وجود عفونت یا نشانه های آسیب و التهاب، می توان دلیل تورم زانو را مشخص کرد.

صابری عنوان کرد: بیرون کشیدن مایع اضافی در اطراف مفصل همچنین باعث می شود که درد، خشکی و بی حرکتی زانو نیز تا حدود زیادی بهبود پیدا کند.

این متخصص ارتوپد با اشاره به این که با جمع شدن مایعات اضافی در اطراف مفصل زانو، ورم زانو ایجاد می شود، افزود: این عارضه را با نام اقیوژن زانو و آب آوردگی زانو نیز می شناسند، برای تشخیص علت این تجمع و تورم، می توان از مایع نمونه برداری کرد.

وی با اشاره به این که با تجمع مایع، عملکرد زانو مختل شده و دامنه حرکتی فرد کاهش پیدا می کند، تصریح کرد: این تورم می تواند علل مختلفی داشته باشد مانند ضربه دیدن و آسیب ها، برخی از بیماری های زمینهای و عفونت که با مشخص شدن علت این عارضه، فرایند درمان شروع می شود. صابری با اشاره به این که اگر تورم زانو خفیف باشد غالبا مشکلی برای بیمار ایجاد نمی کند، اما در صورتی که شدید باشد درد زانو سبب ناراحتی برای آزدگی بیمار می شود، عنوان کرد: توجه کنید که هردو ورم خفیف و شدید زانو باید مورد بررسی قرار گیرد، اگر این بیماری درمان نشود، به مرور زمان پیشرفت کرده و می تواند بافت های درون مفصلی را تخریب کند.

این متخصص ارتوپد عنوان کرد: این عارضه می تواند باعث از بین رفتن غضروف مفصلی و نرم شدن استخوان نیز شود، در نتیجه، نباید این بیماری را نادیده گرفته و درمان آن را به تعویق انداخت.

وی با اشاره به برخی از مهم ترین علل ایجاد ورم زانو افزود: کشیدگی رباط یا لیگامان زانو، نقرس، شبه نقرس، آسیب دیدن منیسک و غضروف مفصلی، بورسیت، استئو آرتریت یا آرتروز زانو، پارگی تاندون، روماتیسم مفصلی و آرتروز غشوی از علل ایجاد این بیماری هستند.

صابری در پاسخ به این سوال که ورم زانو سبب بروز چه علائمی می شود؟ تصریح کرد: تورم شدید زانو در حدی که زانو بزرگتر از حالت نرمال به نظر برسد، کم نشدن این تورم پس از گذشت ۳ روز، بالا رفتن درجه حرارت فرد، سفیدی زانو، درد شدید زانو و اثر بخش نبودن استراحت و مصرف مسکن ها در کاهش آن، احساس خشکی در مفصل زانو، کاهش قدرت حرکت مفصل زانو، زانو نمی تواند وزن بدن را تحمل کند، قرمزی و گرم شدن زانو، حس بی ثباتی در مفصل زانو از علائم این بیماری به شمار می آید.

این متخصص ارتوپد ادامه داد: از جمله روش های درمان خانگی این بیماری می توان به استراحت، کمپرس آب سرد، فشرده سازی، بالا بردن زانو و ماساژ اشاره کرد.

منبع: ایستا

حل جدول شماره ۷۲۳۸

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

کار پرچانه - خم پارچه ۱۴- خوک وحشی - دست شکسته بر گردن - نگهبان بالای برج ۱۵- قاصد - زرز لقب