

خبرها از عالم علم

با خواص شگفت‌انگیز «زیتون» آشنا شوید



یک کارشناس گیاهان دارویی از زیتون به عنوان یک فول ویتامین طبیعی یاد کرد که برای پیشگیری از بسیاری از بیماری‌ها مفید است. دکتر هانیه ناصری به مناسبت روز زیتون (چهارم آذر) در گفت و گو با ایسنا، با اشاره به اینکه زیتون منبع غنی از انواع ویتامین‌ها و موادمعدنی به حساب می‌آید که برخی از آن‌ها در طول فرآیند فرآوری به آن اضافه می‌شوند، گفت: زیتون مانند بسیاری دیگر از غذاهای گیاهی پرچرب یک منبع غنی از ویتامین E به شمار می‌رود و یک آنتی‌اکسیدان بسیار قدرتمند و مهم برای سلامتی است.

وی با بیان اینکه زیتون سیاه منبع خوبی از آهن است که برای سهولت ارسال اکسیژن در گلبول قرمز و به تبع آن بهبود خون‌رسانی در بدن موثر می‌باشد، افزود: مقادیر قابل توجهی از مس نیز در زیتون وجود دارد که یک ماده معدنی مورد نیاز برای بدن به شمار می‌رود. مقدار ناکافی مس درون بدن می‌تواند باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی شود.

این دکترای گیاهان دارویی خاطرنشان کرد: زیتون حاوی مقادیر قابل توجهی از کلسیم نیز بوده که برای رشد استخوان‌ها، ماهیچه‌ها و بهبود عملکرد اعصاب مفید است. ناصری از سدیم موجود در زیتون نیز یاد کرد و ادامه داد: بسیاری از زیتون‌ها به خاطر تلخی‌زدایی و افزایش ماندگاری برای مدت زیادی در آب نمک قرار می‌گیرند و همین امر باعث می‌شود حاوی مقادیر قابل توجهی سدیم باشند.

وی با اشاره به اینکه علاوه بر این مواد معدنی یک سری ترکیبات گیاهی، به خصوص آنتی‌اکسیدان‌های ضروری هم درون زیتون وجود دارد، یادآور شد: جمله این ترکیبات می‌توان به اولئوروبین اشاره کرد که یکی از فراوان‌ترین آنتی‌اکسیدان‌های موجود در زیتون‌های تازه و سبز بوده و فواید بسیار زیادی برای سلامتی دارد.

ناصری اظهار کرد: هیدروکسی‌تریوسول نیز از دیگر مواد موجود در زیتون است که یک آنتی‌اکسیدان بسیار قدرتمند به حساب می‌آید. همچنین تریوسول موجود در زیتون نیز که بیشتر در روغن زیتون یافت می‌شود یک آنتی‌اکسیدان بسیار مفید با پتانسیل ضد سرطان است. این دکترای طب طبیعی با اشاره به وجود اولئوتونیک اسید در زیتون به عنوان یک آنتی‌اکسیدان مفید که می‌تواند از آسیب‌های وارده به کبد جلوگیری کند و التهاب را کاهش دهد، افزود: کوئرستین موجود در زیتون نیز می‌تواند فشار خون را کاهش داده و سلامت قلب را بهبود ببخشد. ناصری با بیان اینکه زیتون را می‌توان به صورت‌های مختلف همراه غذا و یا به صورت روغن زیتون استفاده کرد، گفت: زیتون به صورت پرورده به همراه آب‌انار یا رب‌انار و سبزیجاتی مانند نعنا، چوچاق، جعفری و ادویه‌هایی مانند تخم گشنیز و پاپریکا می‌تواند یک دورچین مناسب و درمانی برای کنار غذاها باشد.

برگزاری پویش ملی اطلاع‌رسانی تغذیه سالم از ۱۷ آذر؛ برنامه وزارت بهداشت برای افزایش سواد سلامت جامعه در مصرف روغن



پرستشنامه شده و به سوالات پاسخ دهید، در نهایت گزینه ارسال را کلیک کنید. مشاهده خواهد بود. https://survey.porsline.ir/stF4HbALU

پویش ملی اطلاع‌رسانی تغذیه سالم از ۱۷ تا ۳۰ آذرماه برگزار می‌شود و در این راستا دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت به منظور ارزیابی آگاهی مردم در خصوص چربی و روغن‌های مصرفی، پرسشنامه‌ای طراحی کرده تا اطلاعات ناگفته مردم را در این حوزه شناسایی و سیاست‌های آموزشی را برنامه‌ریزی کند. به گزارش ایسنا، در راستای برگزاری پویش ملی اطلاع‌رسانی تغذیه سالم که از تاریخ ۱۷ تا ۳۰ آذر با همکاری معاونت‌های بهداشت دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور برگزار می‌شود، دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت به منظور ارزیابی آگاهی مردم در خصوص چربی و روغن‌های مصرفی، پرسشنامه‌ای ۱۰ سوالی طراحی کرده تا باورهای نادرست و اطلاعات ناگفته مردم را در این حوزه شناسایی و با توجه به این اطلاعات، سیاست‌های آموزشی را برنامه‌ریزی کند.

تغذیه مناسب برای مقابله با آلودگی هوا



سرپرست معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گفت: در شرایط آلودگی هوا، توجه به تغذیه مناسب می‌تواند نقش مهمی در کاهش آسیب‌های ناشی از آلاینده‌ها داشته باشد.

سرپرست معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گفت: در شرایط آلودگی هوا، توجه به تغذیه مناسب می‌تواند نقش مهمی در کاهش آسیب‌های ناشی از آلاینده‌ها داشته باشد. دکتر افشین دلشاد در گفت و گو با ایسنا اظهار کرد: مصرف مواد غذایی حاوی آنتی‌اکسیدان، مانند ویتامین C و E، می‌تواند به کاهش اثرات رادیکال‌های آزاد کمک کند. این مواد در میوه‌هایی مانند پرتقال، لیمو، کیوی و سبزیجاتی مانند کلم بروکلی، اسفناج و گوجه‌فرنگی یافت می‌شوند. وی همچنین بر اهمیت مصرف مایعات، به‌ویژه آب و دمنوش‌های گیاهی، برای دفع سموم تأکید کرد.

خبر پزشکی

به این دلایل مهم آقایان مراقب سلامت خود باشند

مسئول پژوهشکده تحول و ارتقای علوم انسانی و اجتماعی دانشگاه شیراز برای بهبود کیفیت زندگی و بهره‌وری اجتماعی توجه به سلامت مردان را بسیار حائز اهمیت دانست. با توجه به اهمیت موضوع سلامت مردان در سلامت خانواده و جوانی جمعیت لزوم تلاش برای افزایش آگاهی مردان به موضوع سلامتی، ترغیب آنان به رعایت شیوه زندگی سالم و انجام مراقبت‌های لازم در موقع بیماری و... اهمیت پیدا می‌کند. اهمیت و نقش سلامت مردان را با ۲ محور سلامت خانواده و جامعه می‌توان مورد بررسی قرار داد چون سلامت مردان موضوعی است که موجب استحکام و ارتقای سلامت نیروی کار جامعه و توسعه کشور می‌شود. با وجود آن‌که بیش از نیمی از مرگ‌های زودرس مردان قابل پیشگیری است، همواره شاهد افزایش میزان مرگ و میر مردان هستیم که نشان از بی‌اعتنایی آنان نسبت به عوامل پیشگیرانه است. گرایش مردان به رفتارهای نامناسب بهداشتی، بی‌توجهی به خدمات پزشکی مورد نیاز و نیز عدم فعالیت‌های ورزشی و شرایط کاری خطرناک، زمینه‌ساز بروز وضعیت نامناسبی موسوم به «بحران خاموش سلامت» در حوزه سلامت مردان شده است.

سلامت مردان با نشاط اجتماعی تأثیر مستقیم دارد

مسئول پژوهشکده تحول و ارتقای علوم انسانی و اجتماعی دانشگاه شیراز در گفت‌وگو با ایسنا بیان کرد: مردان نیروی اصلی کار جامعه هستند هرچند در شرایط فعلی خانم‌ها هم وارد بازار کار شدند و نقش بزرگی از بازار کار را به دست گرفته‌اند اما هنوز کارهای سخت، کارگری در کارخانه‌ها و مشاغل سخت و دشواری که نیاز به نیروی بدنی دارد بر عهده مردان است. سعید زاهد زاهدانی ادامه داد: برای افزایش کارایی و بهره‌وری اجتماعی لازم است نیروی کار که عمدتاً مردان هستند، در سلامت کامل باشند هر چند وضعیت بهداشت اجتماعی به مراتب بهتر از گذشته شده است و سطح علوم پزشکی و درمان بیماری‌ها در حد بسیار بالایی افزایش داشته است اما مواظبت از سلامت عمدتاً به شرایط و محیط خانواده برمی‌گردد. وی با اشاره به اینکه شرایط پررتنش خانوادگی بر سلامت افراد تأثیر مستقیم دارد، گفت: باید در محیط خانواده شرایطی فراهم شود تا سلامت افراد حفظ شود چون اگر سلامت مردان افزایش پیدا کند بهره‌وری اجتماعی افزایش پیدا می‌کند و سطح نشاط اجتماعی و کیفیت زندگی بالا می‌رود. زاهد زاهدانی افزود: مردان باید نهایت کوشش خود را به کار ببرند تا به بهانه‌های واهی سلامت از دست ندهند. شب‌نشینی‌های بی‌موقع، عدم استراحت، خواب ناگفته و انجام کارهای سخت می‌تواند بر کیفیت زندگی تأثیر زیادی داشته باشد.

سلامت مردان همه جوانب زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد

یک کارشناس رشته روان‌شناسی در گفت‌وگو با ایسنا درباره هفته سلامت مردان و تأکید بر لزوم توجه مردان به سلامت جسمی و روانی خود بیان کرد: درست است که این هفته به صورت نمادین میان همه روزهای سال به سلامت مردان اختصاص یافته است اما موضوع سلامت موضوعی نیست که فقط به صورت نمادین به آن پرداخته شود. معصومه قلاح ادامه داد: سلامت مردان فقط در داشتن بدنی عضلانی خلاصه نمی‌شود بلکه سلامت روانی، اجتماعی و احساسی آن‌ها بسیار مهم است و نباید نادیده گرفته شود، چون تمامی جوانب زندگی شخصی و اجتماعی آنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

سلامت مردان همه جوانب زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد

یک کارشناس رشته روان‌شناسی در گفت‌وگو با ایسنا درباره هفته سلامت مردان و تأکید بر لزوم توجه مردان به سلامت جسمی و روانی خود بیان کرد: درست است که این هفته به صورت نمادین میان همه روزهای سال به سلامت مردان اختصاص یافته است اما موضوع سلامت موضوعی نیست که فقط به صورت نمادین به آن پرداخته شود. معصومه قلاح ادامه داد: سلامت مردان فقط در داشتن بدنی عضلانی خلاصه نمی‌شود بلکه سلامت روانی، اجتماعی و احساسی آن‌ها بسیار مهم است و نباید نادیده گرفته شود، چون تمامی جوانب زندگی شخصی و اجتماعی آنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

**جدول**

۷۶۲۱

**افقی**

۱- کفن زردی و شکافتن گسور - علمی که درباره اقوام و ملل و اعمال اخلاقی و آثار آنها بحث می‌کند ۲- ترس و اهমে نندار - از آثار محمدعلی جمالزاده ۳- وسیله جابه‌جایی اجسام سنگین کبود در گویش تازی - دست‌های عرب- آیند ۴- گیاه تاجریزی-قدروندازه-گل‌ماه‌هو-بادش کلوخ‌انداز ۵- عید ویتنامی‌ها - کشوری در آفریقا با واحد پول کواچا - شاداب و باطرات-۶- بانگ و صدا - شاعر وحدت و یکپارچگی - دوستانگ آسیا ۸- افسانه شب- اگر بر روی برف و یخ باشد باعث شکستگی عضوی هم میشود- سبب خیر است اگر خدا بخواهد ۹- عریان است- منتهزاده شده - طرف سفالین غله ۱۰- حشمت و سنگینی - زار رفتن به قصد تفریح - تارمی ۱۱- آخر و انتها - از شهرهای مرزی غرب کشور - ضمیر چند نفره ۱۲- سود ناشیست- نوعی آچار در اصطلاح اهل فن - دیروز - برکت سفره ۱۳- پیلنه و آزاد - نوعی برج پخته - کلمه احترام به مرد - سیبیل و موی پشت لب ۱۴- انعکاس و تابش دوباره - محل محاکمه ۱۵- آصفهان از او سیرباب است- سخن زشت

**حل جدول شماره قبیل**

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

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

**عمودی**

۱- کفن و برتری - از شاهان معروف ساسانی ۲- نظیر نندار - روبرو و برابر یکدیگر ۳- نمایش با ساسر و آواز - آشیانه مرغ - حرف سوال برانگیز - حرف نداری ۴- سرخ‌کننده صورت- پیر سپید موی - جنگ و جدال - خوراک طیور ۵- ضمیر درون - مرام و مسلک حزب هیلتری - کاندید ازدواج ۶- لب شبنگ- دیر کرد - نوعی ترشی ۷- رهبر سرخ جامگان - تناول کردن - واحد سطح ۸- ریسمان دلو - پایتخت کشور کامران - پدر ۹- بیماری - نویسنده فرانسوی دیوار - تازیانه ۱۰- زمام‌شتر - یکپارچگی - خاکستر ۱۱- برصبر و تحمل - از میوه‌ها مریایی - کمترین وقت ۱۲- ندانکننده - سپس- ستاره تریاست- هویدا شدن ۱۳- واحد سطح - انعکاس صوت از کوه - چوب خوشبوی - از گل‌های سفید و خوشبو ۱۴- نام قدیم مشهد - یکدل و یکصدا ۱۵- شاه فراری ساسانی - پایان و آخر کار

**سازمان ثبت اسناد و املاک کشور**

**اداره کل ثبت اسناد و املاک استان قزوین**

**آگهی تجدید حدود اختصاصی**

با توجه به اینکه تجدید حدود عمومی پلاک ۹ اصلی بخش ۸ نزوین شهر / روستا ارداق تاکنون بعمل نیامده و به اینک قسمتی از پلاک موصوف در اجرای قانون الحاق موادی به قانون ساماندهی و حمایت از تولید و عرضه مسکن مصوب سال ۱۳۸۸ بنیاد مسکن انقلاب اسلامی شهرستان بومردان زهرا به شرح ذیل به نمایندگی از اشخاص حقیقی و حقوقی تقاضای صدور سند مالکیت نموده است.

۱- شش‌دانگ یکپاک ساختمان قطعه - قسمتی از پلاک اصلی مرقوم تحت کلاسه ۵۷۸۹ به نمایندگی از آقای / خانم رمضان اسمعیل پور ارداقی تبار فرزند نصیر به مساحت ۹۴ / ۴۲ متر مربع تقاضای سند مالکیت نموده که برابر رای شماره ۳۷۸۰ مورخ ۰۸ / ۰۷ / ۱۴۰۳ هیات موقر مورق مورق تالیف قرار گرفته و پلاک ۲۴۴۴ فرعی برای آن در نظر گرفته شده است. ۲- شش‌دانگ یکپاک ساختمان قطعه - قسمتی از پلاک اصلی مرقوم تحت کلاسه ۵۵۸۳ به نمایندگی از آقای مهدی صالحی فرزند علی به مساحت ۹۲ / ۹۰ متر مربع تقاضای سند مالکیت نموده که برابر رای شماره ۳۷۳۳ مورخ ۱۴ / ۰۵ / ۱۴۰۳ هیات قانون مرقوم مورق تالیف قرار گرفته و پلاک ۲۴۴۴ فرعی برای آن در نظر گرفته شده است. ۳- شش‌دانگ یکپاک ساختمان قطعه - قسمتی از پلاک اصلی مرقوم تحت کلاسه ۵۷۱۰ به نمایندگی از آقای مصطفی حسینی پور فرزند نعمت اله به مساحت ۲۵۲ / ۹۳ متر مربع تقاضای سند مالکیت نموده که برابر رای شماره ۳۷۳۳ مورخ ۰۸ / ۰۵ / ۱۴۰۳ هیات قانون مرقوم مورق تالیف قرار گرفته و پلاک ۲۴۴۴ فرعی برای آن در نظر گرفته شده است. ۴- شش‌دانگ یکپاک ساختمان قطعه - قسمتی از پلاک اصلی مرقوم تحت کلاسه ۵۷۱۹ به نمایندگی از آقای مصطفی حسینی پور فرزند اسمعیل به مساحت ۲۱۱ / ۲۸ متر مربع تقاضای سند مالکیت نموده که برابر رای شماره ۳۷۳۳ مورخ ۰۸ / ۰۷ / ۱۴۰۳ هیات قانون مرقوم مورق تالیف قرار گرفته و پلاک ۲۴۴۸ فرعی برای آن در نظر گرفته شده است. ۵- شش‌دانگ یکپاک ساختمان قطعه - قسمتی از پلاک اصلی مرقوم تحت کلاسه ۵۷۱۰ به نمایندگی از آقای / مریم امینی فرزند عباس به مساحت ۲۸ / ۲۸ متر مربع تقاضای سند مالکیت نموده که برابر رای شماره ۳۷۵۰ مورخ ۰۸ / ۰۷ / ۱۴۰۳ هیات قانون مرقوم مورق تالیف قرار گرفته و پلاک ۲۴۵۰ فرعی برای آن در نظر گرفته شده است. ۶- شش‌دانگ یکپاک ساختمان قطعه - قسمتی از پلاک اصلی مرقوم تحت کلاسه ۵۷۹۱ به نمایندگی از آقای مصطفی حسینی پور فرزند اسمعیل به مساحت ۳۷۷ / ۹۴ متر مربع تقاضای سند مالکیت نموده که برابر رای شماره ۳۷۷۷ مورخ ۰۸ / ۰۷ / ۱۴۰۳ هیات قانون مرقوم مورق تالیف قرار گرفته و پلاک ۲۴۴۹ فرعی برای آن در نظر گرفته شده است. لذا پیرو آگهی ماده ۱۰ آیین نامه اجرایی قانون الحاق موادی به قانون ساماندهی و حمایت از تولید و عرضه مسکن و مستند ماده ۱۴ قانون ثبت اسناد و املاک و بند ب ماده ۷ آیین نامه اجرایی قانون الحاق موادی به قانون ساماندهی و حمایت از تولید و عرضه مسکن تجدید حدود اختصاصی پلاک فرعی موصوف در روز دوشنبه تاریخ ۱۳ / ۰۹ / ۱۴۰۳ (اس ساعت ۹ صبح در محل وقوع ملک انجام خواهد شد. بنابراین در اجرای قانون ثبت اسناد و املاک به کلیه مالکین و مجاورین و کسانی که نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی پلاک موصوف ادعایی داشته باشند باید وسیله اختصار میگرداند که در روز و ساعت مقرر در آگهی در محل حضور به هم رسانند و چنانچه هر یک از صاحبان املاک یا نمایندگان قانونی آنها در موعد مقرر حاضر نشوند مطابق ماده ۱۵ قانون مذکور ملک مورد آگهی با حدود اظهار شده از طرف مجاورین تجدید خواهد شد. اعتراض مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی و نیز صاحبان املاک که در زمان تعیین شده حاضر نبوده‌اند نیز مطابق ماده ۲۰ قانون ثبت اسناد و املاک فقط تا ۳۰ روز از تاریخ تنظیم صورت جلسه تجدید حدود به صورت منتهی پذیرفته خواهد شد. و برابر ماده ۸۶ آیین نامه اصلاحی قانون ثبت، مترشبین می‌بایست از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت محل ظرف یک ماه دادخواست اعتراض خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم و گواهی لازم را از مرجع مذکور اخذ و به این اداره تسلیم نمایند. در غیر اینصورت تقاضای منتهی‌اند به دادگاه مربوطه مراجعه و گواهی عدم تقدیم دادخواست را دریافت و به اداره ثبت تسلیم و اداره ثبت نیز بدون توجه به اعتراض عملیات ثبتی را طبق مقررات ادامه خواهد داد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۳ / ۰۹ / ۰۵  
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک بوین زهرا - سیروس محمد ییگی

**آگهی مفقودی**

سند کپتایی، شناسنامه مالکیت و کارت خودرو برای مدل ۱۳۸۱ رنگ سفید به شماره شهرداری ایران ۳۳ - ۳۱۷ ل ۳۸ به شماره موتور M1۳/۲۹۴۳۳ و شماره شاسی S1۴۱۲۲۸۰۷۵۳۳۹ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

**آگهی مفقودی**

برگ سبز خودرو سواری پارس تیپ PARSXUV شماره موتور ۱۲۵K۲۰۵۲۲ و شماره شاسی NAANA۱۵EXPK۱۰۴۳۳ به شماره انتظامی ایران ۲۵ - ۷۴۵۸ ۳۴ بنام میرحسین میرابراهیمی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است.