

خبرها از عالم علم

به غیر از گوشت قرمز این ۵ گیاه سرشار از آهن هستند



اگرچه آهن یک ماده مغذی ضروری است، اگرچه در منابع حیوانی آهن بیشتری وجود دارد، اما گیاهخوارانی که از مصرف این منابع محروم هستند، می‌توانند از طریق مصرف برخی مواد غذایی گیاهی، این نیاز بدن را تأمین کنند.

به گزارش خبر آنلاین، حدود ۳۰ درصد از جمعیت کشور ما دچار فقر آهن هستند و این آمار در زنان بیشتر از مردان است. یکی از دلایل کم‌خونی، کمبود آهن است. مقدار نیاز روزانه (DV) آهن برای بزرگسالان ۸ تا ۱۸ میلی‌گرم است.

اسفناج

۱۰۰ گرم اسفناج خام حاوی ۲.۷ میلی‌گرم آهن است که ۱۵ درصد از نیاز بدن به این ماده مغذی را تأمین می‌کند. اسفناج همچنین سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی به نام کاروتنوئیدها است که خطر ابتلا به سرطان، التهاب و بیماری را کاهش می‌دهد.

کیویا

حدود ۳۰ گرم دانه کدو تنبل حاوی ۲.۵ میلی‌گرم آهن است که ۱۴ درصد از نیاز بدن به آهن خوراکی را تأمین می‌کند. تخمه کدو تنبل منبع خوبی از ویتامین K، روی و منگنز است و به کاهش خطر مقاومت به انسولین، دیابت و افسردگی کمک می‌کند.

کیویا

کیویا یک غله محبوب است که به عنوان شبه‌غلات شناخته می‌شود. یک فنجان (۱۸۵ گرم) کیویا پخته‌شده ۲.۸ میلی‌گرم آهن دارد که پاسخگوی ۱۶ درصد از نیاز بدن است. علاوه بر این، کیویا فاقد گلوتن است و برای افراد مبتلا به بیماری سلیاک انتخاب خوبی است. کیویا همچنین نسبت به بسیاری از غلات دیگر پروتئین بیشتری دارد و سرشار از فولات، منیزیم، مس، منگنز و سایر مواد مغذی است.

کلم بروکلی

یک فنجان (۱۵۶ گرم) کلم بروکلی پخته‌شده حاوی ۱ میلی‌گرم آهن است که ۶ درصد از نیاز روزانه ما به آهن را فراهم می‌کند. علاوه بر این، یک وعده کلم بروکلی حاوی ویتامین C است و در جذب بهتر آهن، به بدن کمک می‌کند.

وزیر بهداشت:

۲۰ سال آینده سالخورده‌ترین کشور منطقه می‌شویم



وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: اگر شیب کاهش رشد جمعیت اصلاح نشود در ۲۰ الی ۲۵ سال آینده سالخورده‌ترین کشور منطقه می‌شویم.

به گزارش مهر، محمدرضا ظفرقندی در یکصد و دهمین جلسه مجمع عمومی فرهنگستان علوم پزشکی که با حضور رئیس‌جمهور برگزار شد، با تشکر از رئیس‌جمهور به خاطر توجه ویژه به شبکه سلامت گفت: انتظار ما از فرهنگستان و اساتید این است که رابطه مردم با حوزه سلامت را بهبود دهند.

وزیر بهداشت همچنین کم‌سوادی مردم در حوزه سلامت و بالا بودن آمار مرگ و میر ناشی از تصادفات جاده‌ای را از دیگر مشکلات حوزه سلامت عنوان کرد که رفع آنها تنها در حوزه مسئولیت این وزارتخانه نیست و به همکاری دستگاه‌های مختلف و تصمیم‌گیری در سطوح بالا نیاز دارد و تصریح کرد: حل مشکلات حوزه سلامت نیاز به عزم ملی دارد و منابع آن نیز باید افزایش یابد.

طرح خوبی است به شرط آنکه منابع آن تأمین شده باشد در حالی که این اتفاق نیفتاده است.

وی به بحران میان‌سالانی در کشور اشاره کرد و گفت: بحران میان‌سالانی یکی از اتفاقات خطرناک است و باید همه دستگاه‌ها از جمله رسانه‌ها و صدا و سیما خطرات بحران میان‌سالانی را برای مردم روشن کنند.

وزیر بهداشت همچنین مرن‌دی رئیس فرهنگستان علوم پزشکی با تشکر از دغدغه‌های رئیس‌جمهور در حوزه سلامت گفت: رئیس‌جمهور همان دغدغه‌هایی که در زمان ریاست در دانشگاه داشت، امروز هم دارد. مرن‌دی در سخنان خود از رئیس‌جمهور خواست در شورای عالی انقلاب فرهنگی، یک ستاد سلامت ایجاد شود.

در این مراسم تعدادی از اساتید و اعضای فرهنگستان علوم پزشکی نیز دغدغه‌هایی را مطرح کردند که اهم آنها توجه به تغذیه مردم به خصوص در مناطق محروم، لزوم اختصاص پارانه به شیر در مدارس و مصرف لبنیات، توجه به هوش مصنوعی در حوزه سلامت و توجه به دیپلماسی سلامت و ارتباط با سایر کشورها در حوزه بهداشت بود.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: جای سبیز تاثیر چندانی در کاهش وزن ندارد، جای سبیز اثراتی در کاهش فشارخون و آرامش روح و روان و مقابله با استرس و اضطراب دارد.

به گزارش ایسنا، احمد اسماعیل‌زاده مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در توصیه‌هایی برای تقویت معاف‌ل زانو گفت: اولین گام برای تقویت معاف‌ل زانو، کاهش وزن است. گام دوم گنجاندن منابع غذایی حاوی امگا ۳ مانند ماهی و استفاده از روغن کانولا یا کازا بوده و استفاده از خرفه و گردو، انوژ آجیل، تخم مرغ و گوشت نیز در برنامه غذایی موثر است.

وی با بیان اینکه جای سبیز تاثیر چندانی در کاهش وزن ندارد، افزود: جای سبیز اثرات خوبی در کاهش فشارخون و آرامش روح و روان و مقابله با استرس و اضطراب دارد.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: جای سبیز تاثیر چندانی در کاهش وزن ندارد، اما در زمان بیدار شدن در صبح، دچار ضعف و تعریق می‌شوند، چون فاصله بین وعده شام و صبحانه بسیار زیاد است و در این شرایط فرد دچار افت قند خون می‌شود.

اسماعیل‌زاده تصریح کرد: بهتر است در کنار وعده شام، از مواد غذایی حاوی فیبر مانند نان سبوس‌دار، سبوس برنج، کاهو و سبزی خوردن استفاده شود تا نوسانات قند به حداقل ممکن برسد.

اسماعیل‌زاده مقدار مصرف فیبر به طور متوسط برای تمام آقایان را بین ۳۵ تا ۳۸ گرم در روز دانست و گفت: انجام ورزش‌های سبک و سنگین از جمله پرورش اندام ارتباط چندانی با فیبر مصرفی بیشتر یا کمتر ندارد، البته ورزشکاران به ویژه در رشته پرورش اندام

چای سبز واقعا وزن را کاهش می‌دهد؟

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به اینکه چرا افراد با وجود مصرف شام اما در زمان بیدار شدن در صبح، دچار ضعف و تعریق می‌شوند، گفت: چون فاصله بین وعده شام و صبحانه بسیار زیاد است و در این شرایط فرد دچار افت قند خون می‌شود.

اسماعیل‌زاده تصریح کرد: بهتر است در کنار وعده شام، از مواد غذایی حاوی فیبر مانند نان سبوس‌دار، سبوس برنج، کاهو و سبزی خوردن استفاده شود تا نوسانات قند به حداقل ممکن برسد.

اسماعیل‌زاده مقدار مصرف فیبر به طور متوسط برای تمام آقایان را بین ۳۵ تا ۳۸ گرم در روز دانست و گفت: انجام ورزش‌های سبک و سنگین از جمله پرورش اندام ارتباط چندانی با فیبر مصرفی بیشتر یا کمتر ندارد، البته ورزشکاران به ویژه در رشته پرورش اندام

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: جای سبیز تاثیر چندانی در کاهش وزن ندارد، اما در زمان بیدار شدن در صبح، دچار ضعف و تعریق می‌شوند، چون فاصله بین وعده شام و صبحانه بسیار زیاد است و در این شرایط فرد دچار افت قند خون می‌شود.

اسماعیل‌زاده تصریح کرد: بهتر است در کنار وعده شام، از مواد غذایی حاوی فیبر مانند نان سبوس‌دار، سبوس برنج، کاهو و سبزی خوردن استفاده شود تا نوسانات قند به حداقل ممکن برسد.

اسماعیل‌زاده مقدار مصرف فیبر به طور متوسط برای تمام آقایان را بین ۳۵ تا ۳۸ گرم در روز دانست و گفت: انجام ورزش‌های سبک و سنگین از جمله پرورش اندام ارتباط چندانی با فیبر مصرفی بیشتر یا کمتر ندارد، البته ورزشکاران به ویژه در رشته پرورش اندام



Table with 15 columns and 15 rows for a puzzle or game.

جدول

۷۶۲۴

اقتصادی

- ۱- همبودی یافتن - اثری از ویلیام شکسپیر
۲- سیاره زحل - شهر آذری - آدمی ۳- واحد سطح - شهرالوند - تابه نان پیزی - 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 برندگان خوش گوشت شبیه کبک-
شاعر جنتایی - 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- کنایه از آزیسر کاه - در آزوی اولاد است- نامسزا نیست ۱۲- جازخواهر از گناه - میوه بهاری - شست‌بده ۱۳- گاو و برادر واقعی - ابراهیم را بر آتش افکند - دوستگ آسیا ۱۴- بام دنیا - فرومیگی - شاپستگی و آمادگی پذیرشکاری را داشتن ۱۵- بنده‌نگری است و به فکر عاقبت کار بودن - قهرمان کتاب گرگانی

عمودی

- ۱- دربند بودن - بیماری نرمی استخوان ۲- شهری از استان چهار محال و بختیاری - اهنگی 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 تبهکاران - سوق دادن ۶- همجنشین است- خوراک معین شده - امیدوار است ۷- الهه عقل و هنر - بنای بلند - امر به آمدن ۸- تا نگرید طفل کی نوشد - مراسم خواستگاری - سلاح گزنده ۹- از درختان جواب طفره آمیز - سوک و عزا ۱۰- زیان دیده - قبول خواهش- کشتی کوچکی ۱۱- از شهرهای استان فارس - محلی برای آزمایشهای علمی ۱۲- بنا درهدهند - مظهر روشنائی - کدو در گویش تازی ۱۳- راندن مزاحم - ثمر درختی - فتنه‌انگیزی - می‌دهند تا راحت نشینند ۱۴- تجیب است و نیز رفتار - از گل های بهاری - از حواس پنجگانه ۱۵- گدای سرگذر - چشم به راه اولاد است

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی زراعی، باغات و ساختمانهای فاقد سند رسمی

چون برابر رأی شماره ۱۴۰۳۰۳۰۱۱۴۷۰۳۳۳۰۳۳۰ مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۱۲ منضم به نامه شماره ۱۴۰۳۰۳۰۱۱۴۷۰۳۳۳۰۳۳۰ مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۱۲ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی زراعی، باغات و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۹۰/۹/۲۰ مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک زیادشت تهران تصرفات مفرز و مالکانه و بلامعارض آقای محمد رستمی بشماره شناسنامه ۳۵۶ و کند ملی ۳۹۹۴۲۳۲۳۰۳۹۹۴۲۳۲۳۰ فرزند ستیل در ششادنگ یک قطعه زمین با بنای احدایی در آن به مساحت ۱۳۹/۱۵ مترمربع قسمتی از پلاک ۴۹۴ فرعی از ۴ اصلی واقع در بخش ده تهران محرز شده لذا به منظور اطلاع ذوی الحقوق و شرکای شماعی مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز در روزنامه آگهی می گردد در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار 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 پس از انقضای مهلت قانونی و عدم وصول واخواهی و اعتراض طبق مقررات سند مالکیت بنام نامبرده صادر خواهد شد. (شناسه آگهی: ۱۸۳۴۳۸)

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۹/۱۰
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۹/۲۵
سریبست واحد ثبتی حوزه ثبت ملک زیادشت تهران - محمدعلی ابراهیمی

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان تهران

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

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

برابر رأی شماره ۱۴۰۳۰۳۰۱۱۴۷۰۳۳۳۰۳۳۳۰ مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۲۲ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک یافت آباد تهران تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای حیدر سنجاییان فرزند میرحسین بشماره شناسنامه ۷۳ صادره از قصر شیرین در ششادنگ یک قطعه زمین با بنای احدایی در آن به مساحت ۵۱/۳۳ مترمربع پلاک ۱۸۵۳ فرعی از ۲ اصلی مفرز و محرز شده از پلاک ۱۲۳ فرعی از ۲ اصلی واقع در بخش ۱۲ تهران خریداری از مالک رسمی آقای ناصر شجاعی محرز 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 اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار 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 انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. (شناسه آگهی: ۱۸۳۴۴۶)

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۹/۱۰
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۹/۲۵
رئیس ثبت اسناد و املاک یافت آباد - خداداد بشیری

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان تهران

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

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

برابر رأی شماره ۱۴۰۳۰۳۰۱۱۴۷۰۳۳۳۰۳۳۳۰ مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۲۰ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک یافت آباد تهران تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای ناصر سلیمی فرزند لطف اله بشماره شناسنامه ۱۹۸ صادره از هرسین در ششادنگ یک قطعه زمین با بنای احدایی در آن به مساحت ۴۸/۸۱ مترمربع پلاک ۷۴۶۶ فرعی از ۲ اصلی واقع در بخش ۱۲ تهران خریداری از مالک رسمی آقای احمد اکبری محرز 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 متقاضیان اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار 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 انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. (شناسه آگهی: ۱۸۳۴۴۹)

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۹/۱۰
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۹/۲۵
رئیس ثبت اسناد و املاک یافت آباد - خداداد بشیری