

خبرها از عالم علم

گرسنگی پنهان چه زمانی رخ می‌دهد؟



دکترای تخصصی علوم تغذیه گفت: گرسنگی پنهان زمانی رخ می‌دهد که بدن با وجود دریافت کالری کافی، دچار کمبود ریزمغذی‌ها شود و رژیم غذایی متعادل راهکار اصلی پیشگیری از این مشکل است.

تیرنگ رضای نیستانی، متخصصی علوم تغذیه در گفتگو با مهر گفت: ریزمغذی‌ها شامل ویتامین‌ها و مواد معدنی کمیاب هستند که میزان آن‌ها در یک ماده غذایی نقش مهمی در تعیین ارزش غذایی آن دارد. هرچه چگالی ریزمغذی‌های یک ماده غذایی بیشتر باشد، ارزش غذایی آن بالاتر خواهد بود.

چگالی مواد مغذی در برابر کالری دریافتی

وی افزود: مواد غذایی با چگالی ریزمغذی پایین، مانند کیک و شیرینی، کالری بالایی دارند اما مواد مغذی کمی به بدن می‌رسانند. مقابل، مواد غذایی مانند شیر، علاوه بر تأمین انرژی، سرشار از پروتئین، کلسیم و سایر مواد معدنی ضروری هستند.

گرسنگی پنهان؛ کمبود ریزمغذی‌ها بدون علامت بالینی

نیستانی ادامه داد: گرسنگی پنهان زمانی رخ می‌دهد که بدن به مقدار کافی کالری دریافت می‌کند اما دچار کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری است. این وضعیت می‌تواند بدون علامت مشخصی باعث ضعف سیستم ایمنی، خستگی، کاهش تمرکز و حتی تحلیل عضلات شود.

گروه‌های در معرض خطر کمبود ریزمغذی‌ها

وی گفت: کودکان؛ به دلیل تبلیغات گسترده مواد غذایی کم ارزش و تمایل به مصرف خوراکی‌های فرآوری شده، در معرض خطر کمبود ریزمغذی‌ها قرار دارند. این کمبود می‌تواند رخ دهد، یادگیری و سلامت آن‌ها را تحت تأثیر قرار داده و در آینده خطر بیماری‌های مزمن مانند دیابت و بیماری‌های قلبی را افزایش دهد.

درشت مغذی‌ها کدامند و نقش آن‌ها در بدن چیست؟

به گفته نیستانی؛ سالمندان؛ بویژه آن‌هایی که تنها زندگی می‌کنند یا در مراکز مراقبتی حضور دارند، ممکن است دچار سوءتغذیه و کمبود ریزمغذی‌ها شوند. این مسئله می‌تواند منجر به ضعف عضلانی، کاهش ایمنی بدن و افزایش خطر بیماری‌های مزمن شود.

یزم مغذی‌ها و تنوع در رژیم غذایی

وی افزود: برای پیشگیری از کمبود ریزمغذی‌ها، رعایت یک رژیم غذایی متعادل که شامل همه گروه‌های غذایی باشد، ضروری است. در شرایط ماندن بارداری، سالمندی و شیردهی، مصرف مکمل‌هایی مانند ویتامین D یا امگا ۳ ممکن است ضروری تلقی شود.

نیستانی در پایان خاطرنشان کرد: انتخاب مواد غذایی با چگالی ریزمغذی بالا و پرپزش از مصرف بیش‌ازحد غذاهای فرآوری شده، نقش مهمی در سلامت عمومی ایفا می‌کند. با آگاهی از ارزش تغذیه‌ای غذاها و رعایت تنوع و تعادل در رژیم غذایی، می‌توان از بروز گرسنگی پنهان و پیامدهای آن جلوگیری کرد.

طلای طبیعی برای زیبایی و سلامتی



عسل، این معجزه‌ی طبیعی، نه تنها یک خوراکی خوشمزه، بلکه گنجینه‌ای از خواص دارویی است؛ از تقویت سیستم ایمنی تا بهبود سلامت پوست و مو، عسل همواره به عنوان یک درمان طبیعی مورد توجه بوده است.

به گزارش مهر، عسل، این ماده‌ی شگفت‌انگیز که از دیرباز به عنوان یک خوراکی ارزشمند و یک داروی طبیعی مورد استفاده قرار می‌گیرد، دارای خواص بی‌نظیری برای سلامت بدن، پوست و مو است. این ماده‌ی طبیعی که از شهد گل‌ها توسط زنبورها تولید می‌شود، سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی، آنزیم‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها است که آن را به یکی از مفیدترین محصولات طبیعی تبدیل کرده است.

خواص عمومی عسل برای سلامت بدن؛ تقویت سیستم ایمنی بدن

عسل به دلیل دارا بودن آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات ضدباکتریایی، به تقویت سیستم ایمنی کمک کرده و بدن را در برابر عفونت‌ها و بیماری‌های مقاوم می‌کند.

افزایش انرژی و کاهش خستگی

قندهای طبیعی موجود در عسل، مانند فروکتوز و گلوکز، به سرعت در بدن جذب شده و انرژی فوری را تأمین می‌کنند. به همین دلیل، عسل یک ماده‌ی مغذی ایده‌آل برای ورزشکاران و افرادی است که فعالیت‌های بدنی سنگین دارند.

کمک به بهبود زخم‌ها و سوختگی‌ها

خاصیت ضدباکتریایی و التیام‌بخش عسل باعث می‌شود که برای درمان زخم‌های سطحی، سوختگی‌ها و عفونت‌های پوستی مورد استفاده قرار گیرد. قرار دادن لایحه‌ای از عسل بر روی زخم، روند بهبود را تسریع می‌کند.

خواص عسل طبیعی بسیار زیاد و باورکردنی است. این مایع بی‌نظیر توسط گونهای از زنبور به نام زنبور عسل تولید می‌شود. زنبور عسل برای تولید این ماده شیرین، انرژی را از آرام بخش و مغذی از شهد گیاهان مختلف استفاده می‌کند. شهد گیاهان در بدن زنبور عسل تحت تأثیر آنزیم‌های مختلف و آنزیم‌های متنوع و متعددی قرار می‌گیرد تا اینکه نهایتاً به عسل تبدیل می‌شود که به دست ما می‌رسد.

ویژگی‌های عسل طبیعی

عسل طبیعی مایعی است با طعم شیرین که گران روی بالایی دارد. زنبور عسل، عسل تولید شده در کندو ذخیره کرده و نگهداری می‌کند. همراه با عسل ماده‌ی دیگری به نام موم نیز توسط زنبور عسل تولید می‌شود. عسل از جمله مواد خوراکی و غذایی است که به ندرت دچار فساد می‌شود. همچنین بسیاری از مواد میکروبی و بیماری‌زا که در اکثر مواد غذایی رشد و تکثیر می‌یابند و موجب فساد آنها می‌شوند نمی‌توانند

بهترین خشکبار برای کسانی که به کم‌خونی مبتلا هستند

مشکلات تغذیه‌ای می‌توانند پیامدهای مختلفی برای بدن داشته باشد و سلامت فرد را با چالش‌های جدی مواجه کنند. کم‌خونی از شایع‌ترین عوارض تغذیه نامناسب در جهان است که می‌تواند باعث خستگی مفرط، ضعف بدنی، کاهش تمرکز و مشکلات متعددی در سلامتی شود. بسیاری از افراد، بویژه زنان و کودکان، به دلیل کمبود آهن و سایر مواد مغذی با این مشکل مواجه هستند.

به گزارش ایسنا، روش‌های مختلفی برای درمان کم‌خونی وجود دارند که یکی از موثرترین آن‌ها، تغذیه سالم و استفاده از مواد غذایی غنی از آهن است. به همین دلیل، خشکبار و آجیل با دارا بودن مقدار قابل‌توجهی از آهن، اسید فولیک و سایر مواد مغذی، نقش مهمی در پیشگیری و درمان کم‌خونی ایفا می‌کنند.

بهترین خشکبار برای رفع کم‌خونی

خشکبار از جمله مواد غذایی غنی از آهن و مواد مغذی است که می‌تواند در بهبود کم‌خونی نقش مؤثری داشته باشد. در ادامه برخی از مهم‌ترین خشکبار مفید برای کم‌خونی را معرفی می‌کنیم:

کنمش
کنمش از بهترین منابع گیاهی آهن به حساب می‌آید که به افزایش هموگلوبین خون کمک می‌کند؛ زیرا حاوی ویتامین C است و جذب آهن را در بدن افزایش می‌دهد. بنابراین، مصرف روزانه کنمش به‌عنوان میان‌وعده سالم، نقش مؤثری در بهبود کم‌خونی دارد.

توت خشک

توت خشک سرشار از آهن، ویتامین C و آنتی‌اکسیدان‌های قوی است. این ماده مغذی به تقویت سیستم ایمنی و بهبود تولید گلبول‌های قرمز کمک می‌کند. در واقع، توت خشک گزینه‌ای عالی برای افرادی است که به دنبال جایگزین طبیعی برای مکمل‌های آهن هستند.

خرما

خرما از مقوی‌ترین خشکبارها محسوب می‌شود که حاوی آهن، ویتامین B6 و سایر مواد مغذی مفید برای خون‌سازی و افزایش انرژی بدن است. خرما به دلیل قند طبیعی خود، انرژی فوری ایجاد می‌کند و می‌توان آن را میان‌وعده‌ای مناسب برای افراد دچار کم‌خونی دانست.

نقش آجیل در بهبود کم‌خونی

آجیل‌ها نیز به دلیل دارا بودن آهن، اسید فولیک و مواد معدنی دیگر، در بهبود کم‌خونی نقش مؤثری ایفا می‌کنند. برخی از مهم‌ترین انواع آجیل که برای کم‌خونی مفید هستند، عبارتند از:

بادام؛ بادام حاوی آهن، کلسیم و منیزیم است و به افزایش گلبول‌های قرمز خون کمک می‌کند. این آجیل مغذی همچنین دارای پروتئین و ویتامین E است که باعث تقویت سیستم ایمنی بدن و بهبود عملکرد خون‌سازی می‌شود.

پسته؛ از بهترین مغزها برای بهبود کم‌خونی می‌توانیم به پسته اشاره کنیم. این نوع آجیل، سرشار از آهن و مس است و باعث افزایش تولید هموگلوبین در بدن می‌شود. علاوه بر این، پسته حاوی ویتامین‌های گروه B است که به افزایش سطح انرژی بدن و کاهش خستگی ناشی از کم‌خونی کمک می‌کند. گردو علاوه بر آهن، دارای اسیدهای چرب امگا ۳ است که در سلامت قلب و بهبود گردش خون نقش مفیدی دارد.

جدول

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱

حل جدول شماره پنجم

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

۱- تعویض کردن - کنایه از این دنیا - سر و ته شده - نظیر و مانند - چرک و ریم زخم - سیو سیو میهنی - مریی کودک بزرگان - اجاره بها - آسیب و آفت - از اجسام معدنی بلوری شکل - دوش انداز - در میان ۵- نشان - رونق - اصل و نسب - جای پر آشوب - از سه‌سازه سیمی - از گیاهان خورشیدی

۱۵- سرشماری کردن - به پایان رسیده

۷۶۹۰

افقی

۱- با هم برابر و همسنگ شدن - اثری نوشته جان اشتاین بک - روسری زنان - با تکرار آن دهان شیرین نمی‌شود - امید است هیچ زنی سر آن نرود - واحد سطح - شهادت - خشکی حرف همراهی - چاره درد - مته - زن صاحب جمال - چاره پایه‌دار - جاوید و ماندگار - تو در تو - ویران کننده - بزرگداشت شده - کتاب گورکی - رهبر سرخ جامگان - شوخی و مسخرگی - ساز از باطلاق آمده - ۸- مصالح ساختمانی - یکی از دو الماس بزرگ و معروف - کم و اندک - ۹- گریز از ترس - بالادست - کوچ کننده - ۱۰- نستسته و پشت به آن داده - نوعی جامه نیکو - شیرینی شاخه‌یی - ۱۱- کاغذ کپی - دریایی منشعب از دریای سیاه - حیوان اهلی - ۱۲- دفتر حسابه‌های دیوانی - بیماری پوستی - وسیله نقلیه طولانی - ۱۳- بل کش - نداکننده - اجیر شده - عزت جاهلانه - ۱۴- سرباز زدن - ماه میلادی - خطای غیر عمد - ۱۵- همسایه شمالی - یاقوت معروف

عمودی

۱- تعویض کردن - کنایه از این دنیا - سر و ته شده - نظیر و مانند - چرک و ریم زخم - سیو سیو میهنی - مریی کودک بزرگان - اجاره بها - آسیب و آفت - از اجسام معدنی بلوری شکل - دوش انداز - در میان ۵- نشان - رونق - اصل و نسب - جای پر آشوب - از سه‌سازه سیمی - از گیاهان خورشیدی

۱۵- سرشماری کردن - به پایان رسیده

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه آقای میر ابوالفضل سید هاشمی و کالتا از طرف کریم مصفا برابر و کالتنامه ۷۹۸۵۰ مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۲۵ دفترخانه ۴۵۳ تهران با تسلیم دو برگ استشهادیه محلی صادر شده طی شماره ۷-۳۷۸-۰۰۳۷۸۵۰۰۰۳۷۸ مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۱۵ و رمز تصدیق ۵۳۳۹۵۰ و ۹۹۲۲۷۷ توسط دفترخانه اسناد رسمی شماره ۲۳ تهران و برگ تقاضا به شماره وارده ۱۰۳۳۰۳۲۹۹۲ مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۲۷ مدعی فقدان سند مالکیت ششدانگ یک قطعه آپارتمان نوع ملک طلق به پلاک ثبتی ۱۶۱۶۹ فرعی از ۱۶۶ اصلی، مفروز و مجزا شده از ۱۳۳۳۱ فرعی از اصلی مذکور، قطعه در طبقه ۲ و واقع در بخش ۱۱ حوزه ثبت ملک کن تهران استان تهران به مساحت ۱۳۴/۴۳ مترمربع بانضمام مشاعات و مشترکات طبق قانون تملک آپارتمانها ذیل ثبت صریح ۲۵۰ دفتر املاک ۹ بنام خانم لعیا سید هاشمی فرزند سید هاشم ثبت و سند شماره چاپی ۳۸۹۲۶۸ صادر و تسلیم گردیده است و سپس بموجب سند قطعی شماره ۱۶۴۹۲۳ - ۱۳۷۷/۶/۱۲ دفترخانه ۳۰۹ تهران به آقای ابوالفضل سید هاشمی و برپهجر مرادند هر یک نسبت به سه دانگ مشاع از ششدانگ انتقال یافته است و سپس بموجب سند قطعی شماره ۱۳۸۰۹۹ - ۱۳۸۰/۹ - ۹۵۰۱ دفترخانه ۱۸۷ تهران به آقای کریم مصفا انتقال یافته است. سپس وکیل مالک مذکور با اعلام مفقودی سند مالکیت مذکور بعلت جابجایی، تقاضای صدور سند مالکیت المثنی آن را از این واحد ثبتی نموده است. لذا مراتب در اجرای ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت فقط در یک نوبت در روزنامه کثیرالانتشار (همین روزنامه) آگهی می‌شود تا چنانچه کسی مدعی انجام معامله نسبت به ملک مفروز و با وجود سند مالکیت آن نزد خود می‌باشد از تاریخ انتشار این آگهی ظرف ۱۰ روز اعتراض خود را کتباً به ضمیمه اصل سند مالکیت به این واحد ثبتی تسلیم نماید تا مورد رسیدگی قرار گیرد. بدیهی است اصل سند مالکیت پس از ملاحظه به ارائه دهنده اعاده خواهد شد و به اعتراض بدون ارائه اصل سند مالکیت تریب اثر داده نخواهد شد. در صورت عدم وصول اعتراض ظرف مهلت مقرر قانونی، سند مالکیت المثنی پلاک مذکور صادر و به متقاضی تسلیم خواهد گردید. (شناسه آگهی: ۱۸۹۴۵۹۲)

م.الف/الف.۱۷۴۸۹-۵
کفیل واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کن تهران - علی زارعی فر

آگهی فقدان سند مالکیت مربوط به پلاک ۲۱۰۵ فرعی از سنگ ۸۹ اصلی
نظر بر اینکه خانم فاطمه زهرا احمدی برابر و کالتنامه ۴۰۶۱۲ مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۰۱ دفترخانه ۳۰ آپسرد اجانب محمدعلی چراغی و کالتا با ارایه دو برگ استشهادیه شده به شناسه یکتا ۰۰۰۸۸۳ و ۰۰۰۸۸۳ به شماره ترتیب ۱۷۵۱۵ جهت دریافت سند مالکیت به این اداره مراجعه نموده مراتب در اجرای ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت به شرح زیر آگهی می‌گردد:

۱- نام و نام خانوادگی مالک : محمدعلی چراغی
۲- پلاک ۲۱۰۵ فرعی از سنگ اصلی واقع درمهند آپسرد که علت گم شدن سند مالکیت سهل انگاری است
۳- خلاصه وضعیت مالکیت : به استناد سند انتقال ۱۹۹۶۴۳ مورخ ۱۳۹۹/۰۴/۲۲ دفترخانه ۵۷ تهران ششدانگ آپارتمان به پلاک ثبتی مذکور به مساحت ۹۳/۶۶ مترمربع به محمد علی چراغی انتقال قطعی یافته است و سند مالکیت آن به شماره چاپی ۷۲۹۴۷۵ صادر شده است توجه به اعلام فقدان سند مالکیت 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 نشده یا مدعی وجود آن نزد خود میباشد ظرف 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 نشوداداره ثبت اسناد و املاک المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

م.الف/۱۳۷۵-۵
کفیل واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دماوند - جبار عبدالزاده

آگهی تعیین حدود اختصاصی
چون تعیین ششدانگ یک قطعه زمین منجر بایبای احدائی دران به پلاک ۹۶۶ فرعی مفروز از ۳۷۵ از سنگ ۶۰ اصلی تربه اوره که بنام آقای سعید زمانی فرزند ابراهیم علی میباشد در جریان ثبت است بعلت عدم حضور مالک تاکنون انجام نگردیده از طرفی مطابق ماده ۱۵ قانون ثبت نیز نمی توان عمل نمود لذا بنابه تقاضای انجمن تادیرمد تعیین پلاک مذکور در روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۲۰ ساعت ۱۰ صبح در محل وقوع ملک انجام می‌گردد بدینوسیله به اطلاع اهالی و خصوصاً بیاصلین مجاور و یا نماینده قانونی آنها اعلام می‌دارد که در صورت وسعت و یا در صورت اعتراض مهلت اعتراض تا تاریخ تنظیم صورت مجلس حدود می روز خواهد بود و اعتراضات مجاورین طبق ماده ۲۰ قانون ثبت پذیرفته و رسیدگی خواهد شد.

تاریخ انتشار ۱۴۰۳/۱۲/۲۰
کفیل اداره ثبت اسناد و املاک دماوند- جبار عبدالزاده

آگهی فقدان سند مالکیت مربوط به پلاک ۲۱۰۰ فرعی از سنگ ۸۹ اصلی

نظر بر اینکه خانم فاطمه زهرا احمدی برابر و کالتنامه ۴۰۶۱۲ مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۰۱ دفترخانه ۳۰ آپسرد اجانب محمدعلی چراغی و کالتا با ارایه دو برگ استشهادیه شده به شناسه یکتا ۰۰۰۸۸۳ و ۰۰۰۸۸۳ و شماره ترتیب ۱۷۵۱۵ جهت دریافت سند المثنی به این اداره مراجعه نموده مراتب در اجرای ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت به شرح زیر آگهی می‌گردد:

۱- نام و نام خانوادگی مالک : محمدعلی چراغی
۲- پلاک ۲۱۰۰ فرعی از سنگ اصلی واقع درمهند آپسرد که علت گم شدن سند مالکیت سهل انگاری است
۳- خلاصه وضعیت مالکیت : به استناد سند انتقال ۱۹۹۶۴۳ مورخ ۱۳۹۹/۰۴/۲۲ دفترخانه ۵۷ تهران ششدانگ پلاک مذکور به نام محمد علی چراغی انتقال قطعی یافته است و سند مالکیت آن به شماره چاپی ۷۲۹۴۷۵ به مساحت ۵۸/۸۲ مترمربع صادر شده است.

۴- 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 نشده یا مدعی وجود آن نزد خود میباشد ظرف 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 نشوداداره ثبت اسناد و املاک المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر به متقاضی تسلیم خواهد کرد. (شناسه آگهی: ۱۸۹۴۵۹۲)

م.الف/۱۳۷۶-۵
کفیل واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دماوند - جبار عبدالزاده