

خبرها از عالم علم

خوردنی‌هایی که به کاهش آلرژی کمک می‌کنند

اگر با آغاز بهار، علائم آلرژی فصلی مانند عطسه، آبریزش و خارش چشم و بینی، خارش گلو و حتی گاهی حمله‌های سینوسی، باعث و آزارتان می‌شود بد نیست بدانید که برخی خوردنی‌ها می‌توانند تا حدی تأثیر آنتی‌هیستامین داشته باشند و با مصرف آنها ممکن است علائم آلرژی در شما کاهش یابد.

به گزارش ایسنا، هرچند هیچ ماده غذایی نمی‌تواند درمانی قطعی برای آلرژی باشد اما میوه‌ها و سبزیجات برای کل بدن مفیدند. آنها سرشار از مواد مغذی‌ای هستند که می‌توانند بدن را سالم‌تر نگه دارند.

همچنین برخی از آنها ممکن است از شما در برابر محرک‌های آلرژی فصلی محافظت کنند.

به گزارش نشریه تخصصی «وب‌ام‌دی»، در ادامه این مطلب به تعدادی از مواد غذایی مفید در این زمینه اشاره شده است:

پیاز، فلفل، انواع توت و جعفری همگی دارای ترکیبی موسوم به «کوترستین» هستند. دکتر «السون هاس»، پزشک متخصص در این باره می‌گوید کوثرستین یک ماده شیمیایی گیاهی طبیعی است. کوثرستین یک فلافونوئید طبیعی است که خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی دارد و به کاهش استرس اکسیداتیو در بدن کمک می‌کند به گفته هاس، این ماده شیمیایی ممکن است واکنش‌های هیستامین را کاهش دهد. هیستامین‌ها بخشی از پاسخ سیستم ایمنی بدن به محرک‌های حساسیت‌زا هستند.

کیوی هم به عنوان میوه‌ای غنی از ویتامین C می‌تواند مفید باشد. این ویتامین می‌تواند هیستامین را در بدن کاهش دهد. شما همچنین می‌توانید ویتامین C را از بسیاری از غذاها در جمله پرتقال و سایر مرکبات دریافت کنید.

آناتاس هم دارای آنزیمی به نام «بروملین» است. به گفته دکتر «لارنس روزن»، پزشک عمومی، بروملین نیز می‌تواند باعث کاهش تحریک در بیماری‌های آلژیک مانند آسم شود.

ماهی تن، سالمون و ماهی خاار خالی دارای اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. امگا ۳ می‌تواند به کاهش التهاب کمک کند. هر هفته دو وعده ماهی مصرف کنید. یک مطالعه در ژاپن نشان داد زنانی که ماهی بیشتری می‌خوردند، سطوح پایین‌تری از علائم «تب یونجه» را دارند که به آن رینیت آلژیک نیز می‌گویند.

تب یونجه یا رینیت آلژیک یک بیماری شایع است که علائمی شبیه به سرماخوردگی دارد. علائمی مانند عطسه، احتقان، آبریزش بینی و حملات سینوسی از جمله شایع‌ترین آنها هستند.

علت این بیماری معمولاً واکنش آلژیک به مواد موجود در هوا مانند گرده گل است. بنابراین زمانی که اتفاق می‌افتد بستگی به این دارد که فرد به چه ترتیب با ماده آلرژی‌زایی واکنش نشان دهد.

عسل محلی هم ممکن است برای کنترل علائم آلژیک ناشی از گرده‌های گل در یک منطقه‌ی مشخص مؤثر باشد.

تحقیقات در مورد اینکه آیا عسل محلی به شما کمک می‌کند تا آلرژی را کاهش دهید، متفاوت است. متخصصان می‌گویند اگر در‌های کمی از عسل یک ناحیه را در اوایل فصل مصرف کنید، ممکن است نسبت به گرده‌ها در آن منطقه تاب‌آوری بیشتری پیدا کنید.

آگهی فقدان سند مالکیت

آقای محمد / مردی نیا فرزند نفی با اعلام مفقودشدن سندمالکیت ملک مورد آگهی با تسلیم دو برگ استشهادیه گواهی امضاء شده ذیل شماره ۸۳۶۴۸۵ مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۰۶ دفترخانه ۱۱۰۵ تهران طی درخواست وارده ۱۰۳۳۳۴۷۸۸ مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۱ تقاضای صدور المثنی سند مالکیت را نموده اند که مراتب در اجرای ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت به شرح زیر آگهی می گردد:
۱- نام و نام خانوادگی: مالکیت محمد / مردی نیا فرزند نفی مالک دو دانگ مشاع از شش دانگ عرصه و اعیان ۲- شماره پلاک: ۲۴۴۸۵ فرعی از ۱۲۵ اصلی.
۳- علت مفقودشدن: جابجایی.
۴- خلاصه وضعیت مالکیت: یک قطعه آپارتمان مسکونی نوع ملک طبق با کاربری به پلاک ثبتی ۲۴۴۸۵ فرعی از ۱۲۵ اصلی، مفروز و مجزا شده از ۶۴۶ فرعی از اصلی مذکور، قطعه ۲ در طبقه ۲ واقع در بخش ۱۱ ناحیه ۰۰ حوزه ثبت ملک کن تهران استان تهران به مساحت ۲۰۷/۹۶ مترمربع که مقدار ۵/۲۶ مترمربع آن بالکن است. بانضمام انباری قطعه ۵ به مساحت ۶/۵۳ مترمربع واقع در سمت غربی زیرزمین. پارکینگ قطعه ۱ به مساحت ۱۱ مترمربع واقع در شمال همکف.
مشخصات مالکیت: مالکیت محمد / مرندی نیا فرزند نفی شماره شناسنامه ۷۳۱۳ تاریخ تولد ۱۳۶۴/۰۸/۳۰ صادره از تهران دارای شماره ملی ۰۰۸۱۲۷۵۴۹۸ با جز سهم ۲ از کل سهم ۶ بنوان مالک دو دانگ مشاع از شش دانگ عرصه و اعیان با حفظ حق نسخ برای مدت پنجاه سال برای مصالح و حق منافع مادام الحیات برای مصالح و این حق قائم به شخص بوده و به وراث منتقل نمی گردد با شماره مستند مالکیت ۲۲۲۳۱ تاریخ ۱۴۰۰/۰۶/۲۱ دفترخانه اسناد رسمی شماره ۱۱۰۵ شهر تهران استان تهران، موضوع سند مالکیت اصلی بشماره چاپی ۹۱۸۲۰۱ سری ج سال ۹۹ با شماره دفتر الکترونیکی ۱۴۰۰۲۰۳۰۱۰۳۳۰۱۹۱۰۷ ثبت گردیده است. لذا بانوجه به اعلام فقدان سند مالکیت ملک فوق الذکر و درخواست صدور المثنی آن مراتب اعلام تا هرکس نسبت به ملک مورد آگهی معامله کرده که در قسمت چهارم این آگهی ذکر نشده یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد باید تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارایه اصل سند مالکیت یا سند معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مهلت مقرر اعتراض نرسد و یا درصورت اعتراض اصل سند مالکیت یا سند معامله ارایه نشود اداره ثبت المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.
(شناسه آگهی: ۱۹۰۶۰۸۱)

۱۰۳۲۸.م.الف/۱۴-د
کفیل واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کن تهران – علی زارعی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۷۲۸۸-۱۲۰۰۳۲۹۰۱۲۰۱۴۰۳۰۷۲۸ مورخ ۱۴۰۳/ ۱۱ / ۱۵ هیات اول/ دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گرمسار تصرفات مالکانه پلا معارض متقاضی آقای/ خانم رضا صفری فرزند علی بشماره شناسنامه ۱۹ ملی ۶۲۹۶۲۳۵۸ صادره از گرمسار در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۷۷۹۰.۵۰ متر مربع پلاک ۴۰ فرعی از ۳۵ اصلی واقع در الله وردی آباد خریداری از مالک رسمی آقای /خانم حسینعلی بلوکباشی 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 اعتراض داشته باشند می‌توانند 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 ظرفی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۲۳/ ۰۱ / ۱۴۰۴
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۰۸/ ۰۲ / ۱۴۰۴
حسین چلوئی رئیس ثبت اسناد و املاک
ش ۳۵/۱۹۰۶۲۸۴

جوانه گندم سرشار از ویتامین‌ها و

املاح معدنی ضروری برای بدن مانند ویتامین A است.

جوانه گندم جزء آن دسته از مواد غذایی است که متأسفانه خانواده‌ها به میزان کافی از آن استفاده نمی‌کنند.

ویتامین A موجود در جوانه گندم باعث افزایش قوه بینایی، سرعت رشد کودکان، شادابی پوست و سلامت ریه و گلو می شود.

از سوی دیگر مصرف جوانه گندم خستگی مفرط، ضعف و بی حالی را

آگهی فقدان سند مالکیت

آقای علی اصغر زارع پیدکی (مالک) با تسلیم دو برگ استشهادیه محلی مصدق که تحت شماره ۴۸۷۶۸ مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۶ دفترخانه ۵۲۵ تهران و برگ تقاضای وارده بشماره ۲۶۹۲۰ مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۶ مدعی فقدان سند مالکیت ششدانگ آپارتمان به پلاک ۶۱۳۴۷ فرعی از ۲۳۹۵ اصلی قطعه ۵ تفکیکی مفروز از ۱۹۵۷۸ فرعی از اصلی مذکور بمساحت ۱۲۵۵/۶۵ مترمربع در سمت غربی طبقه سوم که ۹/۳۲ مترمربع آن بالکنهای شمالی و جنوبی است ذیل دفتر الکترونیک ۳۶۳۷-۱۰۸۰۰۰۳۰۱۰۸۲۲۰۴۰ بنام علی اصغر زارع پیدکی ثبت و سند به چاپی ۹۹۷۵۳۳ صادر و تسلیم گردید. نامبرده به علت جابجایی سند مالکیت خود را مفقود نموده است و درخواست صدور سند مالکیت المثنی نموده اند. لذا مراتب باستناد ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت در یک نوبت آگهی می شود تا چنانچه کسی مدعی انجام معامله نسبت به ملک مرقوم غیر از اسناد فوق و یا وجود سند مالکیت مذکور نزد خود باشد از تاریخ نشر این آگهی ظرف مدت ۱۰ روز به این منطقه مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تسلیم و رسید دریافت نماید تا مورد رسیدگی قرار گیرد به اعتراض بدون ارایه اصل سند مالکیت ترتیب اثر داده نخواهد شد. پس از انقضای مهلت مزبور و نرسیدن واخواهی نسبت به صدور سند مالکیت المثنی طبق مقررات اقدام خواهد شد. (شناسه آگهی: ۱۹۰۶۰۸۳)

رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شهر آرا تهران – کمال شاکری

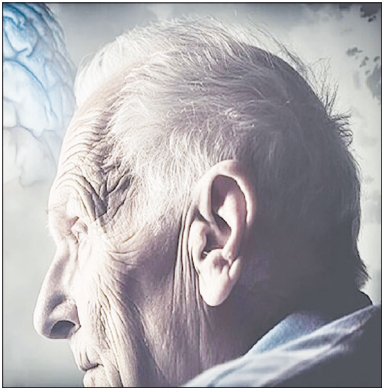
آگهی فقدان سند مالکیت

آقای مهدی قائمی (مالک) طی درخواست شماره ۴۱۹۱۱-۱۰۴۳۵۶۰۱۴۳۰۱۴۰۲۸۵ مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۱۵ ضمن ارائه دو برگ استشهادیه محلی مصدق بشماره های ۲۵۷۴۸ مورخ یکتا بشماره های ۲۷۱۶-۱۰۳۲۱۵۳۰۱۴۰۳۰۲۷۱۶ دفتر اسناد رسمی شماره ۱۵۲۴ تهران مدعی است که سند مالکیت ششدانگ یکدستگاه آپارتمان مسکونی واقع در طبقه سوم بمساحت ۸۴/۳۱ مترمربع که مقدار ۳/۴۹ مترمربع آن بالکن و ۴/۸۶ مترمربع آن پیشرفتگی است قطعه سوم تفکیکی پلاک ۲۴۰۶۵۳ فرعی از ۴۴۷۶- اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۵۴۸۸۶ فرعی از اصلی مذکور واقع در بخش ۷ تهران بانضمام انباری مسکونی قطعه دو تفکیکی بمساحت ۳/۸۸ مترمربع واقع در سمت جنوبغربی همکف بشماره چاپی ۱۸۵۹۷ بنام آقای مهدی قائمی ثبت و صادر گردیده است. که به اسباب کشی مفقود گردیده و باستناد تبصره یک اصلاحی مورخ ۱۳۷۲/۰۹/۰۲ ماده ۱۲۰ – آئین نامه قانون ثبت در یک نوبت آگهی می شود تا چنانچه کسی مدعی انجام معامله نسبت به ملک مرقوم غیر از اسناد فوق و یا وجود سند مالکیت مذکور نزد خود می باشد از تاریخ نشر این آگهی ظرف مدت ۱۰ روز به این منطقه مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تسلیم و رسید دریافت نماید تا مورد رسیدگی قرار گیرد والا پس از انقضای مهلت مزبور و نرسیدن واخواهی نسبت به صدور سند مالکیت المثنی طبق مقررات اقدام خواهد شد. (شناسه آگهی: ۱۹۰۶۰۹۱)

۱۰۳۳۲.م.الف/۱۸-د
رئیس حوزه ثبت ملک پیروزی تهران – محسن هدائی

نتایج شگفت‌انگیز یک تحقیق؛

دارویی که از آلزایمر پیشگیری می‌کند



است این بیماری حداقل تا حدی توسط پروتئین‌های چسبنده و سمی به نام آمیلوئید بتا که در مغز ایجاد می‌شود، بروز می‌کند.

برای این مطالعه، بیمتن و همکارانش داروی ضد آمیلوئید gantenerumab را در بین ۷۳ نفر حامل جهش‌های ژنتیکی که باعث می‌شود در میان‌سالی دچار آلزایمر شوند، آزمایش کردند.

به گفته محققان، ۲۲ بیمار در شروع مطالعه هیچ مشکل شناختی نداشتند و برای طولانی‌ترین مدت، داروی گانتنروماب را دریافت کردند.

هنگامی که کارازمایی در سال ۲۰۲۰ به پایان رسید، محققان گزارش دادند که gantenerumab در واقع سطوح آمیلوئید را در مغز بیمار کاهش داده است، اما اثربخشی این دارو در پیشگیری از آلزایمر

گندم، در پیشگیری از ابتلا به انواع سرطان موثر شناخته شده است.

به اعتقاد برخی از متخصصان پوست

و مو، جوانه گندم در درمان ریزش مو ، رفع شوره سر و انواع جوش صورت و ناراحتی‌های پوستی موثر است.کسانی که از بیوست، حسنگی و بی حالی، کلسترول

بالا و دردهای عضلانی رنج می‌برند، باید از این ماده غذایی کمک بگیرند.

در واقع جوانه ها مواد غذایی هستند

که با روند طبیعی رشد و تولیدشان، در گروه سبزی ها، آن هم با ارزش غذایی

علیرغم تحقیقات در حال انجام، سازندگان gantenerumab توسعه این دارو را در نوامبر ۲۰۲۲ متوقف کردند، چراکه آزمایشات بالینی نتوانسته بودند هیچ سودی در جلوگیری از زوال شناختی ثابت کنند.

امسا محققان به پیگیری بیماران اولیه سالم تحت درمان با gantenerumab که تا آن زمان به طور متوسط هشت سال دارو را دریافت کرده بودند، ادامه دادند.

در نهایت، اثرا اثر قوی در گروهی که طولانی‌ترین مدت درمان را با این دارو که خطر ابتلاء به علائم

آلزایمر را به نصف کاهش داد، یافتند.

بیمتن گفت:«من اکنون بسیار خوشبین هستم، زیرا این می‌تواند اولین شواهد بالینی باشد که می‌تواند به پیشگیری از افراد در معرض خطر ابتلاء، به بیماری آلزایمر تبدیل شود. یک روز به زودی، ممکن است شروع بیماری آلزایمر را برای میلیون‌ها نفر به تأخیر بیندازیم.»

داروهای ضد آمیلوئید گران هستند و بدون خطر نیستند. آنها می‌توانند باعث تورم مغز شوند و در این گروه کوچک gantenerumab میزان این عارضه جانبی کمتر از کارازمایی بالینی اصلی بود، ۳۰ درصد در مقابل ۱۹ درصد.

به گفته محققان، اما این نتایج نشان می‌دهد که داروهای ضد آمیلوئید ممکن است روزی به عنوان داروهای پیشگیرانه برای بیماری آلزایمر به جای درمان‌هایی که پس از ابتلاء به این اختلال تجویز می‌شوند، مؤثر باشند.

بالا از نظر ویتامین ها و املاح محسوب می شوند.

در سنین مختلف، مردان بین

۱۰ تا ۳۰ درصد بیشتر از زنان به پروتئین و ویتامین های ب۶ ، ب۱۲ ، آ و اسید فولیک و املاح کلسیم، فسفر، روی و ید نیاز دارند. اما در خصوص زنان باردار و خانم های شیرده، بالاترین نیازهای غذایی، در نظر گرفته شده و حتی در مواردی از مقدار مصرف مردان نیز به مراتب بیشتر است.

منبع:فرارو

خبر پزشکی

خطر میکروپلاستیک‌ها؛ افزایش فشار خون

و دیابت در مناطق ساحلی



یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که احتمالاً میکروپلاستیک ها در ایجاد بیماری‌های مزمن نقش دارند.

به گزارش مهر به نقل از مدیسن نت، محققان گزارش دادند که احتمال فشار خون بالا، دیابت و نرخ سکنه در مناطق ساحلی با کنسار دریاچه با غلظت‌های بیشتری از میکروپلاستیک‌ها در محیط، بالاتر است.

به گفته محققان، نتایج همچنین

این رابطه را نشان می‌دهد که غلظت‌های بالاتر آلودگی میکروپلاستیک با بیماری‌های مزمن بیشتر مرتبط است.

«سای راهول پونانا»، محقق ارشد دانشکده پزشکی کیس وسترن ریسرو در کلپولند، در بیانیه‌ای گفت: «این مطالعه شواهد اولیه‌ای را ارائه می‌کند که قرار گرفتن در معرض میکروپلاستیک‌ها بر سلامت قلبی عروقی، به‌ویژه مشکلات مزمن و غیرواگیر مانند فشار خون بالا، دیابت و سکنه مغزی تأثیر دارد».

میکروپلاستیک‌ها ذرات ریز پلاستیکی به اندازه ۱ نانومتر هستند. در مقایسه، یک تار موی انسان حدود ۸۰۰۰۰ نانومتر عرض دارد.

محققان گفتند، این ذرات با شکستن قطعات بزرگ‌تر پلاستیک آزاد می‌شوند و می‌توانند از بسته‌بندی مواد غذایی و نوشیدنی، محصولات مصرفی و مصالح ساختمانی به دست آیند.

افراد از طریق آبی که می‌نوشند، غذایی که می‌خورند و هوایی که تنفس می‌کنند در معرض میکروپلاستیک‌ها قرار می‌گیرند.

برای این مطالعه، محققان داده‌های مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده را در مورد میزان بیماری مزمن با داده‌های فدرال در مورد غلظت میکروپلاستیک‌ها در رسوبات در امتداد مناطق ساحلی و دریاچه در ۵۵۵ منطقه سرشماری بررسی کردند. داده‌ها از سال ۲۰۱۵ تا ۲۰۱۹ انجام شده بود.

محققان دریافتند میکروپلاستیک‌ها در میان عوامل خطر اصلی مرتبط با بیماری‌های مزمن قرار دارند.

پونانا گفت: «زمانی که ما ۱۵۴ ویژگی مختلف اجتماعی-اقتصادی و محیطی را در تجزیه و تحلیل خود لحاظ کردیم، انتظار نداشتیم میکروپلاستیک‌ها در رتبه ۱۰ از لحاظ بیش بینی شیوع بیماری‌های مزمن غیرواگیر قرار گیرند».

با این حال، محققان خاطرنشان کردند که این مطالعه رابطه مستقیم علت و معلولی بین میکروپلاستیک‌ها و بیماری‌های مزمن را ثابت نمی‌کند. مطالعات بیشتری برای اثبات ارتباط مشخص و رد سایر توضیحات احتمالی مورد نیاز است.

محققان افزودند، همچنین برای تعیین میزان قرار گرفتن در معرض میکروپلاستیک‌ها که بر سلامت فرد تأثیر می‌گذارد، به تحقیقات بیشتری نیاز است.در این بین، مردم می‌توانند با کاهش میزان پلاستیکی که دور ریخته می‌شود، در به حداقل رساندن قرار گرفتن در معرض میکروپلاستیک‌ها کمک کنند.

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱															
۲															
۳															
۴															
۵															
۶															
۷															
۸															
۹															
۱۰															
۱۱															
۱۲															
۱۳															
۱۴															
۱۵															

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