



تاریخ
۱
بهمن
۱۳۹۶
یکشنبه

## ضرب‌المثل‌های جهان

بزرگی به علم و ادب است نه حسب و نسب.

تازی

صفحه
۵
شماره
۲۱۵۷
سال
بیست و سوم

## سلامت



## ۴ ماده غذایی برای کمک به افزایش ویتامین D

رتبه ۴: تخم‌مرغ

اگر شما اهل خوردن تخم‌مرغ هستید باید بدانید منظور ما از تخم‌مرغ، تخم‌مرغ کامل است. ممکن است که زرده تخم‌مرغ چربی و کالری به برنامه غذایی شما اضافه کند؛ ولی همچنین حاوی مقدار زیادی مواد معدنی مغذی مانند ویتامین D است. در واقع سه عدد تخم‌مرغ ۲۰ درصد از نیاز روزانه بدنتان به ویتامین D را تأمین می‌کند. پیشنهاد ما این است که کمی سبزی برای بهتر کردن طعم و عطر و افزایش مواد مغذی به آن اضافه کنید.

رتبه ۳: قارچ

در میان سبزیجات قارچ می‌تواند حدود ۱۹ درصد از نیاز روزانه بدن به ویتامین D را تأمین کند. آن‌ها را بهترین منبع تولید ویتامین D در محل می‌دانند. آن‌ها را می‌توان همراه با سبزیجات، سالاد، املت و بسیاری از غذاهای دیگر استفاده کرد.

رتبه ۲: شیر غنی‌شده

هرچند که شیر گاو به‌طور طبیعی غنی از ویتامین D نیست؛ اما آن با مواد مغذی غنی می‌شود. برای جذب بهتر ویتامین D و تمام مواد معدنی که روی پاکت شیر ذکر شده سرشیر آن را صاف نکنید. سرشیر دارای چربی و کالری است زیرا ویتامین‌های D، A، E، K جز ویتامین‌های حلال در چربی هستند. یک لیوان شیر بیش از ۱۹ درصد از نیاز بدن به ویتامین D را تأمین می‌کند.

رتبه ۱: سالمون

سالمون در رتبه اول لیست ما قرار گرفته و دلیل آن واضح است. فقط خوردن ۱۰۰ گرم سالمون در یک وعده ویتامین D موردنیاز یک روز بدن ما را تأمین می‌کند. این ماهی از قلب محافظت می‌کند ماهی سرخ‌شده سرشار از امگا ۳ است و می‌تواند ریسک ابتلا به سرطان پروستات و سرطان سینه را تا ۵۰ درصد کاهش دهد.



## ۵ نقش فلز روی در حفظ سلامتی

حفاظت از سلامت پوست

حدود ۶ درصد از روی ذخیره‌شده در بدن شما در لایه بیرونی پوست و لایه‌های زیرین آن یافت می‌شود و نقش مهمی در رشد طبیعی پوست و بهبود زخم دارد. در واقع، کمبود روی اغلب باعث اختلالات پوستی می‌شود.

محققان دریافته‌اند که بیماران مبتلا به آکنه، پسوریازیس و دیگر بیماری‌های پوستی علیرغم سطح نرمال روی در بافت‌ها، در لایه‌ی درمی و اپیدرمی خود با کمبود روی مواجه هستند. همچنین دیگر تحقیقات نشان می‌دهد که وجود روی در رژیم غذایی در درمان آکنه التهابی مؤثر است.

حفاظت از سلامت روانی و احساسی

در حالی که پزشکان از دهه ۱۹۵۰ بین افسردگی و کمبود روی ارتباط مستقیم پیدا کرده بودند در یکی از مطالعات اخیر عنوان شد که تقریباً یک‌سوم از همه بیماران مبتلا به افسردگی و نیمی از بیمارانی که درگیر دیگر اختلالات روانی هستند با کمبود روی نیز مواجه‌اند.

محققان درحال بررسی این موضوع هستند که آیا مکمل روی می‌تواند یک درمان اضافی برای اختلال افسردگی باشد؟ به‌ویژه برای زمانی که درمان‌های ضدافسردگی دیگر پاسخگو نباشند.

محققان توجه ویژه‌ای به تأثیر غلظت روی در هیپوکمپوس (مرکز کنترل روحیه و حافظه در مغز) دارند. از آنجاکه روی خواص ضدالتهابی و ایمنی را افزایش می‌دهد برخی معتقدند که می‌تواند از هیپوکمپوس در برابر اثرات استرس و اکسیداسیون بیش‌ازحد محافظت کند.

فلز «روی» برای خیلی از فرآیندهای بیولوژیکی و سلولی بدن ضروری است و محققان همواره درحال یافتن نقش‌های حمایتی آن از سلامت بدن هستند.

مددکار روده

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که فلز روی در بهبود ناهنجاری‌های روده نقش امیدوارکننده‌ای دارد. در مطالعات اخیر بر روی حیوانات محققان کشف کردند که کمبود فلز روی تنوع و تجمع میکروب‌ها در روده را تغییر می‌دهد. این اطلاعات می‌تواند برای بررسی شرایط باکتریایی روده کاربردهای جدیدی داشته باشد.

روی برای بیمارانی که مشکلات گوارشی از جمله ریفلاکس اسید و سندرم روده تحریک‌پذیر دارند نیز مفید است. مشکلات روده در جوامع همه‌گیر شده است و برای بررسی تأثیرات تغذیه بر سلامت دستگاه گوارش، بایستی به متخصص تغذیه آموزش‌دیده مراجعه کرد.

اما به‌طور کلی خوب است که بدانید رشد بیش‌ازحد باکتری‌های بد در روده - که اغلب بر اثر رژیم غذایی ضعیف و مصرف زیاد آنتی‌بیوتیک‌ها به وجود می‌آید- می‌تواند ترشح اسید هیدروکلریک که برای هضم درست غذا لازم است را کاهش دهد.

محققان دریافته‌اند که بیماران مبتلا به مشکلات گوارشی با مصرف ۲۰ تا ۳۰ میلی‌گرم روی در روز، می‌توانند به ترشح این اسید کمک کنند.

تقویت سیستم ایمنی به کمک فلز روی

کسانی که با کمبود روی مواجه هستند بیشتر در معرض عوامل بیماری‌زا و عفونت‌ها قرار می‌گیرند. فلز روی التهاب سلولی را کاهش می‌دهد، از لنفوسیت‌های سیستم ایمنی بدن است به نظر می‌رسد که می‌تواند از می‌کند و مانع اکسیداسیون سلولی می‌شود.

در مورد این تصور عمومی که روی می‌تواند ابتلا به سرماخوردگی را کاهش دهد، تحقیقات امیدوارکننده بوده ولی هنوز نتیجه قطعی در برداشته است. بهتر است از آب‌نبات‌های مخصوص سرماخوردگی و شربت سینه استفاده کنید و اسپری‌های تنفسی و ژل‌ها را کنار بگذارید، زیرا باعث از دست رفتن حس بویایی می‌شوند.

حمایت از باروری و بارداری

محققان دقیقاً نمی‌دانند که روی چگونه از باروری محافظت می‌کند اما چیزی که مشخص است اهمیت این ماده معدنی است: بین تعداد اسپرم در مردان و میزان روی داخل نطفه رابطه مستقیمی است، به‌بیان‌دیگر مردانی که اسپرم کمتری دارند، روی کمتری هم در نطفه‌شان یافت می‌شود. همچنین روی می‌تواند سطح تستسترون را که باعث تحریک اسپرم می‌شود افزایش دهد و به نظر می‌رسد می‌تواند از تخمک و اسپرم در برابر اثرات استرس اکسیداتیو و التهاب محافظت کند.

از آنجاکه روی مسئول محافظت از سیستم ایمنی بدن است به نظر می‌رسد که می‌تواند از عفونت‌های دوران بارداری نیز که ممکن است منجر به سقط‌جنین یا زایمان زودرس می‌شوند، جلوگیری کند.

درواقع تحقیقات نشان داده است که روی کافی در زنان باردار خطر ابتلا به زایمان زودرس را تا ۱۴ درصد کاهش می‌دهد و زنانی که به علت زایمان زودرس به بیمارستان مراجعه می‌کنند غلظت روی در خونشان کمتر از آن‌هایی است که سر موقع زایمان می‌کنند.

روی در طی دوران بارداری برای تنظیم ساختارهای کروموزومی و شکل‌گیری ژن لازم است و جفت جنین در رحم خانم‌ها برای تنظیم سلولی جنین به روی نیاز دارد.

## آگهی نوبتی سه ماهه سوم سال ۱۳۹۶ بخش ۲۵ فارس شهرستان مهر

به موجب مقررات ماده ۱۲ قانون ثبت ماده ۵۹ آیین نامه مذکور اسامی اشخاصی که املاک واقعات آنها درقطعه ۵ بخش ۸بوشهر الحاقی به فارس و قطعات او ۳و۲ بخش ۲۵ فارس شهرستان مهر در سه ماهه سوم سال ۱۳۹۶ قبول و درخواست ثبت گردیده به ترتیب شماره پلاک و ذکرنام و نام خانوادگی متقاضی ثبت و مقدار مساحت و محل وقوع ملک جهت اطلاع عموم به شرح ذیل آگهی میگردد .

بخش ۸الحاقی به فارس قطعه ۵			
۱	پلاک ۹۸/۹۱	محمد قاسمی فرزند حیدر	ششدانگ یک قطعه زمین زراعتی به مساحت ۲۸۲۰۳/۲۴ مترمربع واقع درشهرستان مهر منطقه دارالمیزان روستای گاو چاه
۲	پلاک ۹۸/۹۲	محمد قاسمی فرزند حیدر	ششدانگ یک قطعه زمین زراعتی به مساحت ۱۲۱۶۲/۳۸ مترمربع واقع درشهرستان مهر منطقه دارالمیزان روستای گاو چاه
بخش ۲۵ فارس قطعه ۲			
۳	پلاک ۲۴۸۸	ابراهیم عبدلهی فرزند درویش	ششدانگ یک قطعه زمین زراعتی به مساحت ۲۸۴۷۲ مترمربع واقع درشهرستان مهر شهر وراوی
بخش ۲۵ فارس قطعه ۳			
۴	پلاک ۲۱۶۹/۵۱۴	احمد علیزاده فرزند قاسم	ششدانگ یک قطعه زمین به مساحت ۷۸۰/۵۵ مترمربع واقع درشهرستان مهر شهر مهر
۵	پلاک ۲۱۶۹/۵۱۵	احمد علیزاده فرزند قاسم	ششدانگ یک باب ساختمان تجاری مسکونی و زمین وصل به آن بمساحت ۴۰۶/۴ متر مربع واقع در شهرستان مهر شهر مهر
۶	پلاک ۲۱۶۹/۵۱۶	احمد علیزاده فرزند قاسم	ششدانگ یک قطعه زمین محصور به مساحت ۴۰۷/۵۵ مترمربع واقع درشهرستان مهر شهر مهر
۷	پلاک ۲۵۲۱/۶۱	خلیل بشارت نیا فرزند علی	ششدانگ یک درب باغ نخلی و زمین متصل به آن به مساحت ۶۰۶۱ مترمربع واقع درشهرستان مهر نخلستان مهر
۸	پلاک ۲۵۲۱/۶۲	غلامحسین شرافت فرزند غلامرضا	ششدانگ یک درب باغ نخلی به مساحت ۳۰۲۸/۷ مترمربع واقع درشهرستان مهر نخلستان مهر
۹	پلاک ۲۵۲۱/۶۹	حسن و بشیر غلامی فرزندان عباس	ششدانگ یک قطعه زمین به مساحت ۱۳۷۸۰/۵۰ مترمربع واقع درشهرستان مهر نخلستان مهر
۱۰	پلاک ۴۵۰۹/۲۴۱	یعقوب مقیمی فرزند غلامعباس	ششدانگ یک باب خانه بمساحت ۲۸۰ متر مربع واقع در شهرستان مهر شهر مهر
۱۱	پلاک ۴۵۰۹/۵۲۵	جمیله قاسمی فرزند غلامحسین، فاطمه و فائزه صائمی فرزندان قنبر	ششدانگ یک باب خانه بمساحت ۴۱۶ متر مربع واقع در شهرستان مهر شهر مهر.مهر.سهام مستدعیان ثبت بالوسیه میباشد
۱۲	پلاک ۴۵۰۹/۵۲۶	حمزه عباسی فرزند سلیمان و یوسف منصور فرزند علی	ششدانگ یک قطعه زمین محصور به مساحت ۴۴۳/۵ مترمربع واقع درشهرستان مهر شهر بلوار امام علی (ع) مهر.سهام مستدعیان ثبت هر کدام بالمناصفه میباشد.
۱۳	پلاک ۴۵۱۷/۹	احمد افراسیابی فرزند عباس	ششدانگ یک درب باغ نخلی بمساحت ۱۵۶۱ متر مربع واقع در شهرستان مهر نخلستان زیغان

بنا بر این برابر مواد ۱۶و۱۷ قانون ثبت ماده ۸۶ آیین نامه هر کسی نسبت به املاک درخواست ثبت شده مندرج در این آگهی واخواهی دارد طبق ماده ۱۶ قانون ثبت از تاریخ انتشار اولین آگهی نوبتی تا مدت ۹۰ روز و در مورد آگهی نوبتی اصلاحی تا مدت ۳۰ روز اعتراض خود را به اداره ثبت اسناد واملاک مهر تسلیم ورسید اخذ نمایند ووظرف مدت یک ماه از تاریخ به مرجع ثبتی داد خواست به مرجع قضایی تقدیم نماید ودر غیر این صورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی می‌تواند به دادگاه مربوطه مراجعه و گواهی عدم دادخواست را دریافت واداره ثبت بدون توجه به اعتراض عملیات ثبتی را بارعایت مقررات ادامه می‌دهد چنانچه بین مستدعی ثبت و دیگری قبل از انتشار آگهی نسبت به پلاک مندرج در این آگهی اقامه دعوی شده و در دادگاه مطرح است کسی که طرف دعوی یا مستدعی است می‌تواند طبق ماده قانونی ثبت گواهی لازم مشعر بر طرح دعوی از دادگاه اخذ و به اداره ثبت تسلیم و رسید اخذ نماید ضمناً معترض مکلف است طبق تبصره ۲ ماده واحده قانون ثبت و تعیین تکلیف پرونده های معترضین ثبتی که فاقد سابقه بوده و اعتراض آنها در مرجع قضایی از بین رفته است ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت محل دادخواست لازم مراجع قضایی را تقدیم نماید والا پس از پایان مهلت مقرر در صورت نرسیدن اعتراض حق او ساقط خواهد شد و حقوق ارتفاقی در موقع مقرر تعیین حدود که طبق ماده ۱۴ و ۱۵ قانون ثبت به عمل خواهد آمد منظور می‌گردد و مدت واخواهی نسبت به حدود و یا حقوق ارتفاقی طبق ماده ۲۰ قانون ثبت پذیرفته خواهد شد .

همچنین اشخاصی که نسبت به پرونده های قانون تعیین تکلیف به ماهیت ملک معترضند ظرف مدت ۹۰ روز و کسانی که به حدود و حقوق ارتفاقی معترضند ظرف مدت ۳۰ روز از تاریخ انتشار آگهی مطابق ماده ۸۶ آیین نامه قانون ثبت اعتراض خود را به این واحد ثبتی تسلیم نمایند. م/۵۱۳ الف تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۳۹۶ /۱۱/۰۱ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۳۹۶/۱۲/۰۲ ۲۶۰۷۳

## خلیل شاکری – رئیس ثبت اسناد و املاک مهر