



تاریخ
۱۴
مهر
۱۴۰۱
پنجشنبه

## هر شماره؛ معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف این شماره: نقش منیزیم در بدن

### نقش منیزیم در بدن چیست؟



داشته باشد و خطر ابتلا به بیماری های مزمن را افزایش دهد، از جمله: بیماری قلبی فشار خون بالا دیابت نوع ۲ پوکی استخوان

#### منیزیم در چه غذاهایی موجود است؟

حال پس از اشاره به نقش منیزیم در بدن، به منابع غذایی تامین کننده آن اشاره می نمایم. به دلیل اینکه منیزیم جزء اساسی کلروفیل گیاهان است، سبزیجات با برگهای سبز تیره از منابع خوب منیزیم هستند. دانه‌ها، مغزها، حبوبات، دانه های غلات و سبزیجات از دیگر منابع خوب منیزیم هستند و شیر هم به عنوان یکی از منابع نسبتا خوب به شمار می رود.

بطور کلی از منابع غذایی دارای منیزیم می توان به: بادام و بادام زمینی، آوآدوو، تخمه ی کدو تنبل و آفتابگردان، شکلات تلخ، ذرت بو داده، دانه ی چیا، جو دو سر و ... اشاره نمود.

#### نکاتی برای بهبود جذب منیزیم

برخی از مواد مغذی و شرایط می توانند بر میزان جذب منیزیم تأثیر بگذارند. افرادی که می خواهند با بهبود جذب، سطح منیزیم خود را افزایش دهند، می توانند این موارد را امتحان کنند:

کاهش یا اجتناب از مصرف غذاهای غنی از کلسیم دو ساعت قبل یا بعد از مصرف غذاهای غنی از منیزیم

اجتناب از مکمل های روی یا دوز بالا

درمان کمبود ویتامین D

خوردن سبزیجات خام به جای پختن آنها

ترک سیگار

مکمل منیزیم

پزشک یا کارشناس تغذیه ممکن است مکمل های منیزیم را فقط در مواردی که فرد واقعا دچار کمبود است توصیه کنند، مثلا برای افرادی که جذب منیزیم کمی دارند یا بیماری های زمینه ای دارند که ممکن است از مصرف کافی منیزیم جلوگیری کند.

هر کسی که قصد مصرف مکمل منیزیم را دارد، باید ابتدا با پزشک مشورت کند تا از تداخلات احتمالی آن با سایر داروها و مکمل ها آگاه شود.

مکمل های منیزیم در فرمول های مختلفی موجود هستند، مانند:

اکسید منیزیم

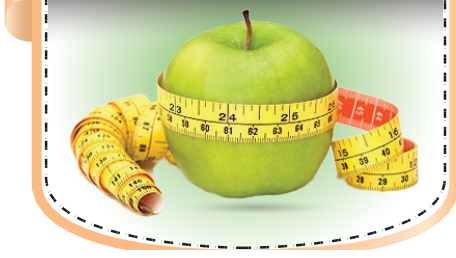
سیترات منیزیم

کلرید منیزیم

بدن یک فرد منیزیم را از فرمولاسیون سیترات و کلرید به طور موثرتری نسبت به فرم اکسید جذب می کند.

صفحه
۶
شماره
۳۴۶۸
سال
بیست و هشتم

## سلامت



### دلایلی برای اهمیت مصرف منیزیم در رژیم غذایی

فاطمه شفیعی کارشناس ارشد تغذیه بالینی

درمان میگرن ناشی از قاعدگی نیز مفید است و علاوه بر این باعث کاهش دردهای دوران قاعدگی می شود.

#### ۳-ریتیم نامنظم قلب

ریتیم نامنظم و غیرطبیعی قلب یکی از نشانه های رایج کمبود منیزیم در بدن است. این ماده معدنی برای عملکرد مناسب قلب و پشتیبانی از فعالیت ریتمیک قلب اهمیت دارد. منیزیم به انتقال یون های کلسیم و پتاسیم از خلال غشای سلولی که یک فرآیند مهم برای ریتیم طبیعی قلب است، کمک می کند.

#### ۴- اضطراب، افسردگی و بی قراری

منیزیم به حفظ آرامش و خونسردی کمک می کند و کمبود آن باعث بی قراری، افسردگی، اختلالات رفتاری و تحریک پذیری می شود که همگی با جایگزینی منیزیم قابل برگشت هستند.

#### ۵- از دست دادن اشتها

میزان پایین منیزیم در بدن می تواند باعث از دست رفتن اشتها شود. منیزیم به هضم، جذب و استفاده از پروتئین، چربی و کربوهیدرات کمک می کند. کمبود عناصر معدنی باعث اختلال در کار سیستم داخلی شده و منجر به از دست رفتن اشتها، تهوع و استفراغ می شود. همچنین کمبود منیزیم یکی از دلایل عمده از بین رفتن چربی اطراف شکم است.

#### ۶- خستگی و ضعف بدون دلیل خاص

حتی کمبود خفیف منیزیم می تواند باعث خستگی و ضعف عمومی شود. منیزیم نقشی کلیدی در شکستن گلوکز و تولید انرژی دارد که باعث افزایش سوخت و ساز بدن شده و خستگی و ضعف را برطرف می کند. به علاوه منیزیم متابولیسم کلسیم، پتاسیم، فسفر، من، ویتامین C و روی را که به تامین انرژی بدن کمک می کنند، تنظیم می کند.

#### ۷- افزایش فشارخون

مطالعات نشان می دهد که منیزیم فشار خون را تحت تاثیر قرار می دهد و کمبود آن باعث افزایش فشار خون می شود. منیزیم به عنوان یک گشادکننده عروق عضلات به نرم و انعطاف پذیر شدن رگ های خونی کمک می کند. به علاوه منیزیم به خواب سالم و ایجاد آرامش کمک می کند. کمبود منیزیم می تواند منجر به کمبود پتاسیم در بدن شود. پتاسیم یکی دیگر از مواد مغذی مهم برای حفظ تعادل فشار خون است.

#### ۸- داشتن خواب سالم

منیزیم به آرامش فیزیکی و ذهنی کمک می کند و باعث خواب آرام می شود. کمبود منیزیم بر روی عملکرد درست گیرنده های «گاما آمینوبوتیریک اسید» که مغز تأثیر می گذارد. گاما آمینوبوتیریک اسید یک انتقال دهنده عصبی است که باعث ایجاد آرامش مغزی و لذت بردن از خواب می شود. مطالعات نشان داده که مکمل منیزیم در درمان بی خوابی افراد مسن بسیار تاثیر گذار است.

#### ۹- مشکل تمرکز، حواس پرتی و از دست دادن حافظه

منیزیم بر روی میزان یادگیری و حافظه که جزو عملکردهای اساسی مغز هستند تاثیر گذار است. در واقع منیزیم برای عملکرد طبیعی سیستم عصبی ضروری است و اثر مستقیم بر روی توانایی یادگیری، حافظه کوتاه مدت و حافظه بلند مدت دارد.

منیزیم میزان توجه را افزایش و آشفتگی ذهنی را کاهش می دهد. کمبود منیزیم باعث رسوب فلزات سنگین در مغز می شود و خطر ابتلا به بیماری های پارکینسون، ام اس و آلزایمر را افزایش می دهد.



### آگهی فقدان سند مالکیت بخش ۴ شیراز

آقای محمد رضا مطلقیان با تسلیم چهار برگ استثنایه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۱۶۰ شیراز تنظیم گردیده است مدعی است که تعداد ۱ برگ سند مالکیت مربوط به ششدانگ پلاک ۱ فرعی از ۴۲۲۴ واقع در بخش ۲ شیراز که ذیل ثبت ۳۱۷۷ دفتر ۱۳۵ صفحه ۶۵ به نام آقای محمد رضا مطلقیان ثبت است. سند مالکیت چاپی ۲۲۵۶۲۱ سری ج ۹۱ ثبت و به علت جابه جایی مفقود شده و نامبرده تقاضای صدور سند المثنی نموده است مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آئین نامه قانون ثبت آگهی می شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد تا روز هس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرئسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

۳۹۱۲۸  
۲۳۶۲ م الف

مصطفی علیخانی – رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۲

### آگهی مزایده

نوبت اول : ۱۴۰۱/۰۷/۱۴  
شهرداری داراب در نظر دارد به استناد مجوز شماره ۶۶-۶۷ شورای اسلامی شهر نسبت به اجاره سالن سینما فلسطین (هایپرمارکت فعلی ) بمدت یکسال از طریق برگزاری مزایده به بالاترین قیمت پیشنهادی با شرایط زیر اقدام نماید. متقاضیان می توانند جهت دریافت اسناد مزایده و تسلیم پیشنهادها به واحد مالی شهرداری داراب واقع در خیابان شهید مدرس مراجعه یا جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۷۱۵۳۵۲۵۰۶ تماس حاصل نمایند.

۱-قیمت پایه اجاره ماهانه مبلغ ۳۴۰۰۰۰۰۰۰ ریال و سالانه مبلغ ۴۰۸۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال  
۲-مهلت قبول پیشنهادها : از تاریخ ۱۴۰۱/۰۷/۱۴ تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۱/۰۷/۲۳  
۳-مبلغ سیده شرکت در مزایده مبلغ ۲۰۴۰۰۰۰۰۰۰ ریال که باید بصورت ضمانتنامه بانکی یا فیش واریز نقدی به حساب شماره ۲۴۱۴۱۱۱۶۱۳۰۹۷/۴  
نزد بانک توسعه تعاون به نام شهرداری داراب ارائه گردد.

۴- چنانچه برندگان اول ، دوم و سوم مزایده حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سیده آنها به ترتیب به نفع شهرداری ضبط خواهد شد.

۵- سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مزایده در اسناد ذکر گردیده است.

۶-هزینه درج آگهی بعهدہ برنده مزایده خواهد بود .  
۹- شهرداری در رد یا قبول پیشنهادها مختار است .  
۱۰-تاریخ گشایش پیشنهادها : ۱۴۰۱/۰۷/۲۴

۱۳۸۵۹۷۹  
۳۹۰۹۶

ابوالحسن جاویدی – شهردار داراب

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

برابر رای ۱۴۰۱۶۰۳۱۱۰۳۴۰۰۳۲۱۶ مورخه ۱۴۰۱/۰۵/۳۱ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه دو تصرفات مالکانه بالامعارض متقاضی آقای احد داریوش فرزند صمد بشماره شناسنامه ۲۹۰ و ملی ۲۲۹۷۵۴۲۷۰۴ صادره از شیراز در دو دانگ مشاع از ششدانگ یکباب سوله بمساحت ۲۵۶/۹۵ مترمربع پلاک فرعی ۱۳۲۱ از ۲۱۴۵ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۳ فرعی از ۲۱۴۵ اصلی واقع در بخش چهار شیراز خریداری از مالک رسمی ورثه ابوالقاسم پایدار 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 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 مراج قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول:۱۴۰۱/۰۶/۲۹ ۳۹۰۳۳/۱۹۶۶۵۴۶  
۲۳۴۰ م الف

مصطفی علیخانی – رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۲

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

برابر رای ۱۴۰۱۶۰۳۱۱۰۳۴۰۰۳۲۱۷ مورخه ۱۴۰۱/۰۵/۳۱ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه دو تصرفات مالکانه بالامعارض متقاضی آقای محمد رضا کاراندیش فرزند عبدالخالق بشماره شناسنامه ۵۷۸ و ملی ۲۲۹۵۲۴۳۶۷۱ صادره از شیراز در دو دانگ مشاع از ششدانگ یک باب سوله بمساحت ۲۵۶/۹۵ مترمربع پلاک فرعی ۱۳۲۱ از ۲۱۴۵ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۳ فرعی از ۲۱۴۵ اصلی واقع در بخش چهار شیراز خریداری از مالک رسمی ورثه ابوالقاسم پایدار 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 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 مراج قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول:۱۴۰۱/۰۶/۲۹ ۳۹۰۳۲/۱۹۶۶۵۴۵  
۲۳۳۹ م الف

مصطفی علیخانی – رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۲

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

برابر رای ۱۴۰۱۶۰۳۱۱۰۳۴۰۰۳۲۱۸ مورخه ۱۴۰۱/۰۵/۳۱ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه دو تصرفات مالکانه بالامعارض متقاضی آقای مهدی دری فرزند رمضان بشماره شناسنامه ۶۸۳ و ملی ۲۲۹۹۰۷۵۷۴۷ صادره از شیراز در دو دانگ مشاع از ششدانگ یکباب سوله بمساحت ۲۵۶/۹۵ مترمربع پلاک فرعی ۱۳۲۱ از ۲۱۴۵ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۳ فرعی از ۲۱۴۵ اصلی واقع در بخش چهار شیراز خریداری از مالک رسمی ورثه ابوالقاسم پایدار 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 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 قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول:۱۴۰۱/۰۶/۲۹ ۳۹۰۳۴/۱۹۶۶۵۴۷  
۲۳۴۱ م الف

مصطفی علیخانی – رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۲

## روزنامه طلوع آگهی و مشترک می پذیرد ۰۷۱ – ۳۲۳۴۴۷۷۲