

زوج‌های غذایی مقوی را بشناسید

ترکیب بعضی از مواد غذایی باهم باعث افزایش خواص‌شان می‌شود و ما باید برای بهره‌بردن بیشتر، آن‌ها را بشناسیم

تغذیه

برای سال‌های طولانی است که ما بعضی از مواد غذایی را با هم ترکیب می‌کنیم و با این ترکیب‌ها آشنایی داریم. در ادامه این مطلب با ۴ زوج غذایی مهم آشنا می‌شویم:



● غلات سبوس‌دار با سیر یا پیاز

افزودن پیاز یا سیر تفت داده‌شده به غذاهایی که همراه با نان سبوس‌دار خورده می‌شوند، کیفیت غذایی هر دوی این خوراکی‌ها را به طرز چشمگیری افزایش می‌دهد. یافته‌های علمی جدیدتر نشان داده‌اند که این ترکیب حتی می‌تواند غلات سبوس‌دار را به محصولات سالم‌تر و اثربخش‌تر تبدیل کند. بر اساس

مطالعه مهمی که Journal of Agricultural and Food Chemistry منتشر

کرده است، ترکیب کردن سیر یا پیاز (یا هر دوی آن‌ها) با غلات سبوس‌دار می‌تواند به جذب بهتر آهن توسط بدن کمک کند. جذب‌زینک (روی) در منابع گیاهی معمولاً با کیفیت کمتری توسط بدن انجام می‌گیرد، اما همین زوج غذایی می‌تواند جذب‌زینک را هم تقویت کند. دریافت آهن کافی برای اکسیژن‌رسانی مطلوب به سلول‌های بدن ضروری است، در حالی که دریافت‌زینک (روی) هم برای داشتن سیستم ایمنی سالم و همچنین التیام و بازسازی زخم‌های بدن ضرورت دارد. محققان گمان می‌کنند که ترکیبات گوگردی موجود در سیر و پیاز، نقش مهمی در تقویت جذب آهن و روی دارند.

● کره بادام‌زمینی و توت‌فرنگی

ویتامین E را با ویتامین C مصرف کنید. ویتامین E جلوی تخریب قرینه چشم (یکی از شایع‌ترین علل نابینایی) را می‌گیرد. ویتامین C هم ویتامین E را برای مبارزه با عوامل بیماری‌آماده و تجهیز می‌کند. منابع خوب ویتامین E شامل بادام (و روغن بادام)، بادام زمینی (و کره بادام زمینی)، گندم، تخمه آفتابگردان و دانه‌های سویاست و ویتامین C را هم در موادی مانند مرکبات، کیوی، فلفل دلمه‌ای، کلم بروکلی، کلم بروکسل، گوجه‌فرنگی، توت‌فرنگی و سیب زمینی پیدا می‌کنید.



● لوبیا و انواع سبزیجات

چیزی که این زوج غذایی را قدرتمند می‌سازد، ترکیب شدن آهن (در لوبیا) با ویتامین C (در سبزیجات) است. وقتی که لوبیا را همراه با سبزیجات می‌خورید، ویتامین C موجود در سبزیجات به آهن موجود در لوبیا کمک می‌کند تا به حالتی تبدیل شود که به‌سادگی توسط بدن جذب می‌شود. این اثر بخشی به‌ویژه از این نظر اهمیت دارد که جذب آهن غیرهم‌اثر تقویت می‌کند.

آهن غیرهم که جذب سخت‌تری دارد، در این منابع گیاهی یافت می‌شود؛ پنیر توفو، اسفناج، کشمش و غلات صبحانه غنی‌شده. ماهی، گوشت‌های قرمز و مرغ حاوی آهن هم هستند که به‌راحتی توسط بدن جذب می‌شود. اگر می‌خواهید از فواید بهترین منابع گیاهی سرشار از ویتامین C بهره‌مند شوید باید هر روز از این سبزیجات استفاده کنید؛ انواع مرکبات (مانند نارنگی، پرتقال و...)، گل‌کلم، فلفل دلمه‌ای قرمز، جعفری و پاپایا.

● گوجه‌فرنگی و روغن‌زیتون

افزودن چربی‌های سالم مانند روغن‌زیتون به میوه‌ها و سبزیجات می‌تواند به بدن در جذب بهتر مواد مغذی گیاهی یا فیتوتونوترینت‌ها کمک کند. مطالعه‌ای که به‌تازگی Free Radical Biology and Medicine منتشر کرده است، نشان می‌دهد کسانی که در طول هفته تا چندین وعده از گوجه‌فرنگی همراه روغن‌زیتون استفاده

می‌کنند، سطح لیکوپن را به‌طرز چشمگیری در بدن افزایش می‌دهند. لیکوپن ماده مهمی است که در گوجه‌فرنگی، فلفل قرمز و هندوانه یافت می‌شود و رنگ قرمز آن‌ها را می‌سازد. دریافت این ماده به‌طور منظم و مستمر، خطر ابتلا به سرطان پستان، بیماری‌های قلبی و بیماری‌های ریوی را کاهش می‌دهد.



پودینگ ژله‌ای هندوانه

۱- ژله سبز را با هر طعمی که دوست دارید تهیه و با یک نیم لیوان آب جوش مخلوط کنید و هم‌بزنید تا کمی حل شود.
۲- ژله را روی حرارت غیر مستقیم بخار آب قرار دهید تا تمام ذرات ژله حل شود.
۳- ژله سبز آماده‌شده را داخل لیوان‌ها بریزید و ۴۵ دقیقه داخل یخچال بگذارید تا بسته شود.
۴- شیر و نشاسته و شکر را با هم داخل یک شیرجوش بریزید و هم‌بزنید و زیر حرارت روشن کنید و مدام هم‌بزنید به غلظت فرنی که رسید گلاب و وانیل را اضافه کنید و خوب هم‌بزنید تا کمی غلیظ

شود.
۵- لیوان‌ها را از یخچال خارج کنید و روی ژله سبز رنگ بریزید و دوباره در یخچال قرار دهید تا پودینگ بسته شود.
۶- ژله قرمز را با هر طعمی که دوست دارید تهیه و با یک و نیم لیوان آب جوش مخلوط کنید و هم‌بزنید تا کمی حل شود، سپس ژله را روی حرارت غیر مستقیم بخار آب قرار دهید تا تمام ذرات ژله حل شود.
۷- لیوان‌ها را از یخچال خارج کنید و ژله انار را روی پودینگ بریزید و دوباره در یخچال قرار دهید تا سفت شود.

آنتی‌کرونا

پاسخ به ۲ سوال درباره امیکرون

● آیا امیکرون می‌تواند بر مصونیت در برابر واکسن یا عفونت غلبه کند؟

به گفته مجله علمی نیچر، افزایش سریع موارد امیکرون در آفریقای جنوبی می‌تواند به دلیل توانایی آن در آلوده کردن افرادی باشد که واکسینه‌شده یا از انواع دیگر جهش‌های ویروس کرونا بهبود یافته‌اند. محققان در سرتاسر جهان هنوز در حال کار بر روی اندازه‌گیری این موضوع هستند که نوع امیکرون چقدر می‌تواند از پاسخ ایمنی فرار کند. به گفته نیچر، سطوح متوسط آنتی‌بادی‌های خنثی‌کننده ممکن است افراد را از بیماری‌های شدید ناشی از کووید ۱۹ محافظت کند.

● واریانت جدید کرونا چگونه تشخیص داده می‌شود؟

یکی از جهش‌هایی که در این واریانت جدید رخ داده است، در بخشی از هدف تست‌ها قرار دارد. با این حال، تست‌هایی مثل پی‌سی‌آر دوپاسه هدف برای تشخیص این بیماری دارند و به همین دلیل، واریانت جدید نمی‌تواند کاملاً از روش‌های تشخیص تست پنهان بماند.

بهداشت

علل اصلی زیاد شدن شوره سر در زمستان

کسانی که با مشکل شوره سرو مواجه هستند، می‌دانند که فرارسیدن زمستان به معنای بدتر شدن این مشکل پوستی است. متأسفانه تغییرات فصلی و سرد شدن هوای می‌تواند مشکلات پوست سر را تشدید کند، اما یک مسئله دیگر را هم نباید نادیده گرفت. بیشتر مادر زمستان از لباس‌های تیره‌رنگ استفاده می‌کنیم و همین تغییر الگوی باعث می‌شود که بیشتر از قبل شوره‌های سر را روی لباس‌هایمان ببینیم.
● **دمای هوا**
هوای سرد زمستان نیروی خشک‌کننده و قدرتمندی دارد، در حالی که فضا‌های بسته (خانه، محل کار، ادارات و...) معمولاً در زمستان بیش از حد گرم می‌شوند. همین تضاد شدید در نهایت تعادل رطوبت در پوست را از بین می‌برد.

● **استرس فصلی**
برخی افراد در طول زمستان، استرس شدیدتر و خستگی بیشتری را تجربه می‌کنند، در حالی که همین عوامل می‌تواند مشکلات پوست سر را تشدید کند.

● **به هم خوردن تعادل هورمونی**
تغییرات رایج در رژیم غذایی و تغییرات هورمونی بدن که همگی به تغییر فصل مرتبط هستند، می‌توانند نقش خاص خودشان را داشته باشند و باعث تشدید شوره سر شوند.

● راهکار

✓ موهار را به‌طور مرتب با شامپو بشویید

✓ رطوبت خانه را افزایش دهید

✓ از درمان‌های خانگی کمک بگیرید

توجه به این نکته بسیار مهم است که علت شکل‌گیری شوره سر انمی‌توان صرفاً به فصل زمستان نسبت داد. بنابر این به‌عنوان یک اقدام پیشگیرانه توصیه می‌شود که برای بررسی علل زمینه‌ای و علائم شوره سر حتماً به پزشک متخصص پوست و مو مراجعه کنید.

داده تصویری



● ژله طالبی - یک بسته (لایه اول)

● ژله انار - یک بسته (لایه سوم)

مواد لازم برای تهیه پودینگ (لایه وسط)

● شیر - یک و نیم لیوان

● نشاسته ذرت - ۲ قاشق غذاخوری

● شکر - ۳ قاشق غذاخوری

● گلاب - ۳ قاشق غذاخوری

● وانیل - کمی



برگ سبز خودرو سمند گیلانی متالیک مدل ۱۳۹۱

شماره انتظامی ایران ۹۵-۲۷۴ ج ۲۱ شماره موتور ۱24K0003342 و شماره شاسی ۱۴۲۲۹۹۰۵ شماره سند NAACN1CM8CF208321 است.
وفاقد اعتبار

۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰

layout@khorasannews.com

برگ سبز خودرو سمند گیلانی متالیک مدل ۱۳۹۱ به شماره انتظامی ایران ۹۵-۲۷۴ ج ۲۱ شماره موتور ۱24K0003342 و شماره شاسی ۱۴۲۲۹۹۰۵ شماره سند NAACN1CM8CF208321 است.
وفاقد اعتبار

ایتجناب محمدرضا گلکمانی
مالک خودرو پژو ۴۰۵
به شماره انتظامی ایران ۲۶-۶۸۶ ج ۲۵
و شماره شاسی ۱۳۳۹۹۰۴۰۴
شماره موتور ۱۳۳۸۴۰۷۵۰۰۴
 به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سبز) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط و مقررات اقدام خواهد شد.
 ۱۴۰۰/۰۵/۶۴۹

ایتجناب میلاد بهمنش مالک خودرو پژو ۲۰۷
 به شماره انتظامی 59ب612 26 ایران ۵9 و شماره شاسی NAAR03FE6B9J55497 و شماره موتور 13389034946

به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سبز) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط و مقررات اقدام خواهد شد.
 ۱۴۰۰/۰۵/۶۴۳

بروانه های بهداشتی ساخت محصولات رشته آتش
 شماره 12496/50 و ماکارونی به شماره 17173/50 متعلق به تعاونی تولیدی مهسان در تربت حیدریه مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
 ۱۴۰۰/۰۵/۸۲۲

سند کمپانی خودرو سواری پژو ۴۰۵ به رنگ نقره ای متالیک مدل 12490261706 به شماره موتور 476965 و شماره شاسی NAAM11CA9CR476965 و شماره پلاک ایران ۳۲-۵۳۴ ج ۷۱ متعلق به مهناز هدایت مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد
 ۱۴۰۰/۰۵/۷۵۷

برگ سبز کامیون دانگ فنگ البرز مدل ۹۰
 شماره انتظامی ایران ۴۲-۶۲۸ ج ۵۲ شماره شاسی IRDD90KI19P605421 و شماره موتور DFL4180999T3 به نام محمد صف شکن مفقود و اعتبار ندارد
 ۱۴۰۰/۰۵/۶۸۸

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده شرکت همگام طوس

بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت همگام طوس به شماره ثبت ۴۶۷۸ با شناسه ملی ۱۰۳۸۰۱۹۵۷۷۰ دعوت به عمل می آید تا در جلسه مجمع عمومی فوق العاده شرکت که در ساعت ۱۲ صبح روز جمعه ۱۴۰۳/۱۰/۱۰ در محل تالار همایش نمایشگاه بین المللی مشهد تشکیل می شود حضور بهم رسانند.

دستور جلسه :

۱. تغییرات ماده ۱ اساسنامه – اصلاح موضوع فعالیت شرکت و اضافه نمودن فعالیت گردشگری
 ۲. اصلاح ماده ۱۶ و ۱۷ – نحوه واکالتنامه ها و حضور در مجمع
 ۳. اصلاح ماده ۲۴ – نحوه انتخاب اعضای هیات مدیره

بدینوسیله از کلیه سهامداران درخواست می گردد، جهت دریافت برگه ورود به مجمع از یک هفته قبل از برگزاری از ساعت ۱۷ الی ۲۰ به دفتر شرکت مراجعه نمایند .

هیات مدیره

۱۴۰۰/۰۵/۶۴۵

برگ سبز خودرو ام وی ام به نام مسعود سینی چی
 شماره انتظامی ۸۶۱۵۷۲ ایران ۱۲ و شماره موتور MVM484FeBDF000384 و شماره شاسی NATGASL3F1000474 مفقود و فاقد اعتبار است.
 ۱۴۰۰/۰۵/۷۲۰

برگ سبز ، بیمه نامه و کارت خودرو سایپا۱۳۴۱X
 مدل ۹۲ به شماره انتظامی ۱۸۲ ایران ۸۱۶ ص ۶۶ و شماره موتور ۵۰۳۳۹۰۰ و شماره شاسی NAS421100D1344877 به نام سیمه لطفی مفقود و فاقد اعتبار می باشد
 ۱۴۰۰/۰۵/۶۵۵

بروانه نظام مهندسی معماری
 شماره عضویت ۱۹۱۰۲۰۲۱۸ و شماره پروانه اشتغال ۱۹۱۰۰۰۹۲۱ ایتجناب محمد کارزونی مفقود و فاقد اعتبار است.
 ۱۴۰۰/۰۵/۷۲۹

آگهی فقدان سند مالکیت

آقای رضا قیاسوند حاجی اباد به وکالت از طرف آقای یونس اسماعیل زادگان مقدم با ارائه واکالتنامه شماره ۱۷۳۸۱ مورخ ۱۴۰۰/۰۶/۲۹ دفتر اسناد رسمی ۱۴۲۷ تهران با ارائه دو برگ استشهادیه گواهی شده و تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی توبت اول به این اداره مراجعه و مدعی است یک فقره سند مالکیت به میزان ۲۵۰ سهم مشاع از ۳۲۴۴۴۰۹۱ سهم ششداگن پلاک ۳۹۲ فرعی ۸۲- اصلی بخش ۸ چناران به علت جا به جایی مفقود گردیده است و برابرسیمت جامع املاک تمامت مورد نظرنیام آقای یونس اسماعیل زادگان مقدم ثبت و سند به شماره ۹۳۲۴۵ صادرو تسلیم گردیده است سامانه جامع املاک پیش از این حکایتی ندارد . استناد ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت املاک مذکر می گردد هر کسی نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد باید ظرف مدت ۱۰ روز پس از انتشار آگهی به اداره مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تنظیم شده تسلیم نماید در غیر اینصورت پس از انقضای مهلت مقرر و عدم ارسال اعتراض سند مالکیت المثنی طبق مقررات صادر و به متقاضی تحویل خواهد شد

رئیس ثبت اسناد و املاک چناران
مرتضی ولایتی

۱۴۰۰/۰۵/۸۲۹

برگ سبز خودرو کوئیک ار
به نام محمدحسن دهقانی
 به شماره انتظامی 277د64 ایران 40 شماره بدنه napx212aal1002792 و شماره موتور m159041292 مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد
 ۱۴۰۰/۰۵/۲۸۲۳۳

آگهی مزایده اموال غیرمنقول مرحله اول
 به موجب کلاسه پرونده ۵۷۶-۹۹۰ ارچاهی از شعبه اول اجرای احکام مدنی تریب جهت محکوم علیهم علیه خاتم نصرت اسماعیلی و حسن زحمتکنش محکوم اند به پرداخت محکوم به در حق محکوم له بانک ملت با وکالت خانم فاطمه صداقت لذا نظر به اینکه محکوم علیهم نسبت به پرداخت دیونشان اقدامی نکرده اند حسب تقاضای محکوم له اموالی به قیمت ارزیابی شده شروع و به کسایبکه بالاترین قیمت را پیشنهاد می کنند در تاریخ ۱۴۰۰/۱۰/۱۲ فرعی از ۱۴۲۶ اصلی بخش ۱۲ شهر در محل شعبه اجرای احکام مدنی دادگستری فریمان از حضور نماینده دادستان از طریق مزایده حضوری بفروش برسد. مزایده از ۸۰ هزار متر مربع می باشد که سهم مشاع محکوم علیه ده هزار متر حداقل ۱۰٪ از بهای مزایده نقدا از برنده وصول خواهد شد. شرح اموال مورد مزایده عبارت است دو سهم مشاع از شانزده سهم ششداگن پلاک ۲۵۱۱ فرعی از ۲۷۶ اصلی بخش ۱۲ شهر در فاصله ۲/۳ کیلومتر از مرکز شهرستان فریمان و فاصله ۷۰۰ متری از جاده حد فاصل شهر فریمان و سد فریمان ، مساحت کل پلاک ۸۰ هزار متر مربع می باشد که سهم مشاع محکوم علیه ده هزار متر مربع (یک هکتار) که ابعاد آن به طول ۲۰۰ متر و عرض ۵۰ متر می باشد. در حال حاضر دارای کاربری باغی است و تعداد ۱۰۰۰ اصله نهال بسته در آن غرس شده است که سن تقریبی ۵ سال دارند. ملک فاقد آب است . که برابر نظر کارشناس به قیمت ۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰/۱۰ (یک میلیارد تومان) ارزیابی شده است.
قاضی شعبه اول اجرای احکام مدنی دادگستری
شهرستان فریمان- حسن مختاری فرد
 ۱۴۰۰/۰۵/۷۸۹