تاثیر آنتی اکسیدان روی و سلنیوم در پیشگیری و بهبود کرونا

به گفته مدیر کل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، آنتی اکسیدان‌ها نقش مهمی در بهبود کرونا دارند به این بهانه با خوراکی های حاوی آنتی اکسیدان بیشتر آشنا می شوید

تغذیه

مهین رمضانی | خبرنگار

در طول این دو سالی که از همه گیری کرونا خبرهای زیادی درباره مصرف ویتامین D بر بهبود این بیماری شنیده ایم اما این بار دکتر «زهرا عبداللهی»، مدیر کل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت بدون اشاره به این ویتامین از نتایج تحقیقات جهانی صحبت می کند که بر تاثیر استفاده از آنتی اکسیدان‌ها مانند ویتامین «آ»، «سی»، «زینک» و «سلنیوم» در بهبود کرونا نقش مهمی دارند. به همین بهانه در ادامه به معرفی بیشتر آنتی اکسیدان روی و سلنیوم می پردازیم:

آنتی اکسیدان چیست؟

آنتی اکسیدان‌ها موادی هستند که از انجام فرایند اکسیداتیو (مخرب) در بدن پیشگیری می کنند و رادیکال‌های آزاد بدن را از بین می برند و در نتیجه آسیبی به بدن وارد نمی شود. روی و سلنیوم و ویتامین هایی مانند آ، سی و دی از این دسته‌اند.

نقش زینک (روی) در بدن

۱ روی به تحریک فعالیت حداقل ۱۰۰ آنزیم مختلف کمک می کند. امروزه دوز مجاز روی یا زینک برای زنان ۸ میلی گرم و برای مردان ۱۱ میلی گرم است.

۲ بنا به مطالب مجله ایمونولوژی اروپا، بدن انسان برای فعال کردن لنفوسیت های T (سلول های T) نیاز به عنصر روی دارد. کمبود روی می تواند به شدت به کارکرد سیستم ایمنی آسیب بزند.

۳ قرص روی می تواند به کاهش اسهال کمک کند. مصرف قرص زینک در یک دوره ۱۰ روزه برای درمان اسهال اثر بخش است و می تواند به پیشگیری از اسهال کمک کند.

۴ نتیجه مقاله Cochrane نشان داد که مصرف قرص زیر زبانی یا شربت زینک با شروع علایم سرماخوردگی طی ۲۴ ساعت در کاهش مدت و شدت آن در افراد سالم مفید و موثر است.

۵ کاهش جذب روی می تواند عامل خطر در ناباروری مردان باشد.

مواد غذایی حاوی روی

گوشت | گوشت گاو، گوشت بره و گاو نر

طیور | بوقلمون و مرغ

ماهی | سار دین و ماهی آزاد

حبوبات | نخود، عدس، لوبیای سیاه، لوبیای قرمز و ...

آجیل | دانه کدو تنبل، بادام هندی، دانه کنف و ...

محصولات لبنی | شیر، ماست و پنیر

غلات کامل | جو دوسر، کینوا و برنج قهوه‌ای

سبزیجات | قارچ، کلم پیچ، نخود فرنگی، ماریچوبه و برگ چغندر

ضرورت مصرف سلنیوم برای بدن

سلنیوم یک ماده معدنی کمیاب و بخش مهمی از آنزیم هایی است که از سلول های بدن در برابر رادیکال های آزاد محافظت می کند. تاثیر سلنیوم بر سلامت بدن عبارت است از:

۱- اثر سلنیوم در باروری

سلنیوم با افزایش طول عمر و تحرک اسپرم ها سبب افزایش قدرت باروری می شود.

۲- حفظ جوانی پوست

مصرف سلنیوم به هنگام سوختگی های پوستی می تواند سبب کاهش تخریب پروتئین ها در بافت سوخته شود و با محافظت از بافت های پوست و مو در برابر اشعه ماوراء بنفش خورشید مانع از پیری و چروک پوست می شود.

۳- تقویت سیستم ایمنی بدن

سلنیوم با خاصیت آنتی اکسیدانی خود سبب افزایش عملکرد و تعداد گلبول های سفید خون می شود و از این طریق در تقویت سیستم ایمنی بیماران مبتلا به ایدز موثر است. همچنین کمبود سلنیوم سبب می شود تا بیماری زایی و تکثیر ویروس ها افزایش یابد.

منابع غذایی سلنیوم

این عنصر در انواع غذاها به خصوص نان، ماهی، گوشت و تخم مرغ یافت می شود. میزان سلنیوم در غلات مستقیما با میزان سلنیوم در خاک تناسب دارد. برخی مغزها به خصوص گردو، منبع خیلی خوبی از سلنیوم است.

بانوان

پزشکی

بهترین زمان تزریق واکسن کووید ۱۹ در دوره بارداری

محققان دریافتند میزان آنتی بادی ها در هنگام زایمان زمانی که دوره اولیه واکسیناسیون در سه ماه سوم انجام شده باشد، بیشتر می شود. به نقل از ساینس دیلی، با این حال، محققان دانشکده پزشکی ویل کورنل نیویورک همچنین دریافتند که اگر واکسیناسیون در اوایل بارداری یا حتی چند هفته قبل از بارداری انجام شده باشد میزان آنتی بادی در هنگام زایمان هنوز بالاست و احتمالاً همچنان محافظت کننده است و تزریق دوز تقویت کننده در اواخر بارداری می تواند سطح آنتی بادی را بسیار بالاتر ببرد.

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری های ایالات متحده واکسیناسیون کووید ۱۹ را برای زنان باردار توصیه می کند. مطالعات قبلی نشان می دهد که کووید ۱۹ در زنان باردار شدیدتر است و خطر تولد زودرس، مرده زایی و دیگر پیامدهای نامطلوب را برای نوزادانشان افزایش می دهد. آنتی بادی ها عموماً در هنگام زایمان، در خون مادر و بند ناف، در میان تمام زنان کاملاً واکسینه شده، بدون توجه به زمان اولین دوز واکسن شان، قابل تشخیص است. در میان زنان بدون سابقه ابتلا به کووید ۱۹ که دو دوز واکسن دریافت کرده اند، سطح آنتی بادی ها در هنگام زایمان پس از واکسیناسیون قبل از بارداری یا سه ماه اول کمترین میزان و پس از واکسیناسیون سه ماه سوم بالاترین میزان بوده است. محققان تاکید می کنند زنان باردار نباید واکسیناسیون کووید ۱۹ را تا اواخر بارداری به تأخیر بیندازند.

آنتی کرونا

علایم «فلورونا» چیست؟

اولین مورد ابتلا به «فلورونا»، بیماری ناشی از ترکیب ویروس های «کووید-۱۹» و «آنفلوانزا» ثبت شد تا نگرانی از شیوع بیماری بر اثر عفونت مضاعف این دو ویروس را تشدید کند.

به گزارش «اکسپرس و وان ایندیا»، نخستین مورد ابتلا به «فلورونا» در زن جوان بارداری شناسایی شد.

مهم‌ترین علایم این بیماری عبارت اند از: تب، بدن درد، سرفه، عطسه، گلو درد، تنگی نفس، خستگی، سردرد، حالت تهوع، استفراغ، اسهال و راش (ضایعه پوستی).

کارشناسان هم اکنون در حال مطالعه روی ترکیب این دو ویروس هستند تا تشخیص دهند که آیا می تواند باعث بیماری جدی تری شود یا خیر. این ویروس هنوز به عنوان سویه جدید کرونا یا بیماری جدید به صورت رسمی اعلام نشده است.

ترفند

نکات طلایی در تهیه سیرابی خانگی

۱- سیرابی را معمولا ابتدا تمیز می کنند و سپس می فروشند ولی بهتر است شما در منزل آن را به خوبی تمیز کنید و سپس بپزید.

۲- سیرابی را بهتر است با کمک فرچه پلاستیکی تمیز به خوبی بشویید و سپس با کمک قیچی آشپزخانه به تکه های کوچکی برش دهید. توجه داشته باشید که در هنگام تمیز کردن سیرابی با کمک فرچه پلاستیکی نباید پرزهای آن از بین برود.

۳- بهتر است برای پخت خوراک سیرابی از قابلمه مسی استفاده کنید. می توانید سیرابی را در زودپز هم بپزید.

۴- سیرابی را بهتر است به صورت تازه تهیه کنید تا به راحتی تمیز شود.

۵- در هنگام خرید سیرابی توجه داشته باشید که نباید سیرابی بوی فاسد شدگی داشته باشد.

۶- در صورت تمایل می توانید برای ایجاد طعم ایده آل سیرابی در انتهای پخت به آن مقداری آلوچه خشک تفت داده شده اضافه کنید. برای تهیه سیرابی می توانید از ادویه کله پاچه استفاده کنید. این ادویه شامل زردچوبه، نمک، فلفل، پودر پیاز، پودر سیر، هل، زیره سبز، برگ بو، میخک، تخم گشنیز، شوید، پودر لیمو و زعفران است.

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو ساپیا ۱۵۱
مدل ۹۹ به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۴۸۷ ص ۳۹
و شماره موتور M13/6442961 و شماره شاسی
NAS451100L4908021 به نام مهدی شمس طرقبه
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۰۵۵۲۴۱/پ

برگ سبز و سند موتور پیشتاز ۸۹
شماره انتظامی ۷۶۲۳۹۳۷۶
شماره شاسی NEG125A8914924
شماره موتور NEG1085188
بنام علی مشیری مفقود و اعتبار ندارد
۱۴۰۰۵۵۱۲۱/ف

کارت، برگ سبز، سند کمپانی، کارت سوخت، خودرو پژو ۴۰۵ نقره ای مدل ۸۸- شماره پلاک 63 ایران 657 ل 78
شاسی NAAM01CA59K870855 شماره موتور
12488113396 به نام لیلا یوسفی مفقود گردیده
و از درجه اعتبار ساقط است.
۱۴۰۰۵۵۲۹۵/ر

سند کمپانی، برگ سبز و کارت خودرو پراید مدل ۷۸
سفید شماره انتظامی ایران ۱۲ - ۶۹۴ م ۳۹
شماره شاسی S1412277568259
شماره موتور ۰۰۰۷۸۲۸۵
بنام برات علی صیاد مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۰۵۵۱۱۸/ف

کلیه مدارک خودرو پراید صبا مدل ۸۴ نقره ای
به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۲۲۵ ل ۴۱
وشماره شاسی s1412284447991
وشماره موتور 01073960
بنام حدیثه تیموری مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۱۴۰۰۵۵۰۲۶/

برگ سبز خودرو مگان مدل ۹۰ رنگ سفید
به شماره انتظامی ۶۶ ایران ۸۳۱ ج ۴۳
شماره شاسی NAPLM1BO F01015984
شماره موتور D202793 **مفقودو فاقد اعتبار است** .
۱۴۰۰۵۵۱۹۱/ف

برگ سبز خودرو پژو ۴۰۵ GLX مدل ۹۶
به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۲۷۶ ی ۶۹
و شماره موتور 124K1120492 و شماره شاسی
NAAM11VEXHK011895 به نام فرزانه سلطانی
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۰۵۵۲۸۸/پ

برگ سبز خودرو تیبا
به شماره انتظامی ایران ۷۴ - ۳۴۹ ب ۲۲
شماره موتور M15/8305522
شماره شاسی NAS811100G5841341
بنام ابراهیم صادقیان فرد مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۰۵۵۱۹۵/ف

برگ سبز خودروپراید مدل ۹۴ بنام مصطفی مهدوی جم
به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۷۸۷ ج ۱۵
شماره شاسی NAS411100F1185959
و شماره موتور ۵۵۱۰۱۲۱ مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۰۵۵۳۰۴/ر

برگ سبز پراید ۱۳۲ مدل ۸۷
به شماره انتظامی ۲۸۶ ق ۱۵ ایران ۷۴
شماره شاسی S1422287043290
شماره موتور 2687879 **بنام اسماعیل طراز خاکی**
مفقودو اعتبار ندارد
۱۴۰۰۵۵۱۷۳/ف

برگ سبز خودرو تراکتور کشاورزی سیستم ITM
تیپ ۲۸۵ رنگ قرمز روغنی مدل ۱۳۸۷ به شماره
موتور LFW09421U به شماره شاسی G02810 به
شماره انتظامی ۱۲-۳۳۹ ک ۲۳ بنام سید کاظم
حسینی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۰۵۵۱۹۰/م

آگهی مزایده اموال غیر منقول نوبت اول
به موجب اجرائیه صادره ازسوی شعبه اول دادگاه عمومی کلات ثبت به کلاسه ۸۰۱/۰۰۰۰۰۴ محکوم علیه آقای احمد هاشمی پور دربندی فرزند میرزا علی اکبر محکوم به تادیه مبلغ چهل و هشت میلیون تومان بابت اصل خواسته و پرداخت خسارات دادرسی و وجه التزام قراردادی در حق محکوم له آقای اسماعیل جهانی دربندی و علی اصغرفرهمند دربندی و پرداخت حق الاجرای دولتی گردیده است .در اجرای تبصره ماده ۳۴ قانون اجرای احکام مدنی ، شخص ثالث به نام جواد هاشمی پور دربندی فرزند احمد با معرفی شش دانگ عرصه و اعیان یک واحد آپارتمان واقع در طبقه سوم ساختمان مسکونی دارای پلاک ثبتی ۸۲۹ فرعی از ۱۳ اصلی بخش ۱۷ مشهد به آدرس دربند اول بلوار امام رضا جنب ترمینال کلات ، تقاضای توقیف و مزایده آن جهت وصول طلب محکوم له و نیم عشر دولتی را نموده است . ملک مورد بازدید هیات سه نفره کارشناسان رسمی دادگستری واقع و به قیمت ششصد و بیست میلیون تومان ارزیابی شده است و مقرر است از طریق مزایده حضوری ، در مورخه روز سه شنبه پنجم بهمن ماه ۱۴۰۰ از ساعت ۱۰ الی ۱۱ صبح در محل دفتر اجرای احکام مدنی دادگستری کلات و با حضور نماینده محترم دادسرای عمومی و انقلاب کلات فروخته شود . شرکت در مزایده برای عموم آزاد است . طالبین به خرید می توانند پنج روز قبل از موعد مزایده با هماهنگی واحد اجرا از مال توقیفی دیدن نموده و از وضعیت و مشخصات کامل ملک اطلاع حاصل نمایند . چنانچه روز مزایده مصادف با تعطیل رسمی غیر مترقبه باشد ، روز اداری بعد از تعطیلی در همان ساعت و مکان مزایده برگزار می شود . مزایده از قیمت کارشناسی شروع و به کسی که بالاترین قیمت را پیشنهاد نماید واگذار خواهد شد . ده درصد بهای مال طی چک تضمین شده بانک ملی در وجه اجرای احکام مدنی دادگستری کلات و یا نقدا بابت تضمین شرکت در مزایده و قبل از آن از شرکت کنندگان اخذ و مابقی ظرف یک ماه از برنده مزایده وصول خواهد شد . در صورت امتناع برنده از تودیع مابقی ، وجه ماخوذه پس از کسر هزینه های مزایده به نفع دولت ضبط خواهد شد . /
مدیر اجرای احکام مدنی دادگستری شهرستان کلات
غلامیان
۱۴۰۰۵۵۲۵۷/ش

برگه سبز خودرو پژو پارس بنام زهرا مظفریان سنگ نقره
به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۵۶۳ و ۷۸
و شماره موتور 124K1443348
و شماره انتظامی NAAN21VE1LH270864
مفقود و فاقد اعتبار میباشد ۱۴۰۰۵۵۲۱۰/پ

کارت ملی اینجانب هادی روحانی فرزند جهانگیر
بشماره شناسنامه ۱۲۹۶
وشماره ملی ۰۶۸۱۳۳۴۰۰۲
مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط میباشد
۱۴۰۰۵۵۴۰۰/ر

اینجانب رحیم دهقانی مالک خودرو سواری پژو۴۰۵ جی ال ایکس۱۸۰۰ آی مدل ۱۳۸۷ به
شماره پلاک ۳۶۸ ط ۱۴ ایران۹۵ وشماره موتور
۱۲۴۸۷۰۰۱۱۱۲ شماره شاسی ۴۰۳۳۴۳۰۵
به علت فقدان اسناد فروش تقاضای رونوشت
المثنی اسناد مذکوررانموده است.لذا چنانچه هر
کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف
مدت۱۰ روز به دفترحقوقی سازمان فروش شرکت ایران
خودرو واقع درپیکان شهر ساختمان سمند مراجعه
نماید.بدیهی است پس از انقضای مهلت مذکور طبق
ضوابط اقدام خواهد شد.
۱۴۰۰۵۵۳۱۱/ش

اینجانب علی هراتی زاده
مالک خودرو پژو ۲۰۶ هاچ بک مدل ۹۷
رنگ سفید به شماره انتظامی ۴۲ ایران - ۵۷۰۷۱۶
و شماره شاسی NAAP03EE3JJ563374
شماره موتور 182A0038870
به علت فقدان اسناد فروش(برگ سبز وسند کمپانی،کارت
خودرو) 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 شد۱۴۰۰۵۵۱۲۰/ف

اینجانب حمید شهرآبادی
مالک خودرو سمند EF7 مدل ۹۱ آبی
به شماره انتظامی ایران ۳۶ - ۴۴۳ ب ۲۷
و شماره شاسی NAACR1HS8CF513428
شماره موتور 147H0002298
به علت فقدان اسناد فروش(سند 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.
۱۴۰۰۵۴۹۸۰/ف

برگ سبز خودرو وانت مدل ۸۷
به نام مهدی کرامتی
به شماره انتظامی 42_236ی22
شماره شاسی NAAA36AA99G806850
و شماره موتور 11487059143
مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد
۱۴۰۰۵۵۱۰۱/ر

آگهی فقدان سند مالکیت
آقای محمود الهی با ارائه دو برگ استشهادیه و تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه و مدعی است سند مالکیت تمامت هشتاد و هفت هزار و سیصدو پنجاه ممیز نود و هفت صدم سهم مشاع ۶۰۵۲۰۳ سهم ششدانگ پلاک ۷۰-اصلی بخش ۷ چناران به علت اسباب کشی مفقود شده است و برابر سیستم جامع املاک تمامت مورد نظربنام محمود الهی ثبت و سند به شماره ۹۶۸۴۰۹ ج۹۸ با شماره دفتر الکترونیک به شماره ۱۳۹۹۲۰۳۰۶۰۰۹۰۰۴۲۶۸ صادرو تسلیم گردیده است . سامانه جامع املاک بیش از این حکایتی ندارد . استناد ماده ۱۲۰ ایین نامه قانون ثبت املاک متذکر 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 این 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 ولایتیّ۱۴۰۰۵۵۲۶/ش

اینجانب کریم راشدی مالک خودروسواری پژوتیپ405GLXI_**مدل**1389 **به رنگ نقره ای_متالیک**
وشماره پلاک ایران 24 827 ل 74 و به شماره
موتور 12489013003 و شماره شاسی
NAAM11CA7AE016417 به علت فقدان برگ
سبزتقاضای رونوشت المثنی اسنادمذکوررانموده
است.لذاچنانچه هرکس ادعایی درموردخودروی
مذکوردارد‌ظرف مدت10روزبه دفترحقوقی سازمان فروش
شرکت ایران خودرواقع درپیکان شهرساختمان
سمندمراجعه نمایدبدیهی است پس ازانقضای مهلت
مذبورطبق ضوابط مقرراقدام خواهدشد.
۱۴۰۰۵۵۲۹۰/و

اینجانب حسین ساکت فریمانی مالک خودرو ۲۰۶ به
شماره شاسی 82628860 و شماره موتور
10FSJ54488762 بعلت فقدان اسناد فروش تقاضای
رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است. لذا
چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور
دارد ظرف مدت ده روز به دفتر حقوقی سازمان
فروش ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان
سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای
تاریخ مزبورطبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۱۴۰۰۵۵۲۵۵/ش

اینجانب مرتضی منشی ازغندی
مالک خودرو پژو ۴۰۵ متالیک خاکستری
به شماره انتظامی ایران ۷۴ - ۸۲۹ و ۱۱
و شماره شاسی NAAM01CA8CE382862
شماره موتور ۱۲۴۹۰۲۶۹۸۳۵
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.
۱۴۰۰۵۴۹۶۴/ف

پروانه ساخت پنیر پیتزا پروسس پر چرب
به شماره ۵۰/۱۶۴۲۴
به مالکیت شرکت هرم طلایی خراسان رضوی
مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۰۵۵۲۲۹/ف