



به خطر افتادن سلامت بدن با خام گیاه خواری

رژیم‌های گیاه خواری طرفداران زیادی در سراسر جهان دارد اما تحقیقات جدید نشان می‌دهد که خام گیاه خواری اگر برای مدت طولانی دنبال شود، ممکن است بیش از آن که مفید باشد، برای سلامت بدن ضرر داشته باشد

این روزها رژیم‌های غذایی و گان و گیاه خواری در طول سال‌ها به بیشترین میزان محبوبیت خود رسیده است و افراد مشهوری مانند بیللی آیلیش، مایلی سایرس و بندیکت کامبریج همگی آن را ستایش می‌کنند. به نوشته نشریه انگلیسی Mirror، شواهد زیادی وجود دارد که رژیم‌های غذایی و گان می‌تواند اثرات مثبت زیادی از جمله سطح کلسترول سالم‌تر، کاهش وزن و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی بر بدن داشته باشد. با این حال، برخی از افراد رژیم گیاه‌خواری را به سمت افراط می‌کشند و فقط غذاهای گیاهی خام را انتخاب می‌کنند. طرفداران این رژیم ادعا می‌کنند که پخت‌وپز باعث می‌شود غذاهای برخی از مواد مغذی و آنزیم‌های مهم خود را از دست بدهند، اما تحقیقات نشان می‌دهد که خام گیاه خواری، اگر برای مدت طولانی دنبال شود، ممکن است بیش از آن که مفید باشد، ضرر داشته باشد.

وراحت‌تر توسط بدن جذب شوند. به عنوان مثال، زمانی که اسفناج پخته می‌شود، جذب کلسیم موجود در آن برای بدن آسان‌تر می‌شود. تحقیقات همچنین نشان داده است، در حالی که پختن گوجه‌فرنگی محتوای ویتامین C آن را ۲۸ درصد کاهش می‌دهد، میزان لیکوپن آن را بیش از ۵۰ درصد افزایش می‌دهد. لیکوپن با کاهش خطر ابتلا به طیف وسیعی از بیماری‌های مزمن از جمله بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان و بیماری‌های قلبی مرتبط است. مارچوبه، قارچ، هویج، کلم بروکلی، کلم‌پیچ و گل کلم نمونه‌های دیگری از سبزیجات هستند که هنگام پختن مواد مغذی بیشتری دارند.

آنتی‌اکسیدان بیشتر در سبزیجات پخته
سبزیجات پخته شده می‌تواند آنتی‌اکسیدان‌های بیشتری را برای بدن تأمین کند. آنتی‌اکسیدان‌ها مولکول‌هایی هستند که می‌توانند با نوعی مولکول مضر به نام رادیکال‌های آزاد مبارزه کنند. برخی از سبزیجات (از جمله مارچوبه، قارچ، اسفناج، گوجه‌فرنگی و کلم بروکلی) سطوح بالاتری از آنتی‌اکسیدان‌های پتانکوتن (که در بدن در صورت پخته‌شدن به ویتامین A تبدیل می‌شود)، لوتئین و لیکوپن نسبت به زمانی که خام هستند، دارند.
اختلال قاعدگی
خام گیاه‌خواری اگر به‌درستی دنبال نشود،

تشخیص مالاریا با نور در ۱۰ ثانیه

بیماری مالاریا در بخشی از جهان در حال گسترش است و گرفتن و تجزیه و تحلیل نمونه خون یکی از روش‌های شناسایی این عفونت است اما این روش می‌تواند مشکل‌ساز و وقت‌گیر باشد. به تازگی یک دستگاه جدید

برای کمک به حل این چالش طراحی شده است، و از نور برای تشخیص بیماری در عرض چند ثانیه استفاده می‌کند.

مشکل گرفتن نمونه گیری خون

مالاریا عمدتاً در کشورهای در حال توسعه رخ می‌دهد، جایی که آزمایشگاه‌هایی که نمونه‌های خون را پردازش می‌کنند، معمولاً بسیار اندک هستند. این بدان معنی است که انجام مداوم و فراوان آزمایش خون در این جوامع می‌تواند چالش برانگیز باشد. حتی اگر نمونه‌ها در محل مورد تجزیه و تحلیل قرار گیرند، انجام این کار به‌هم شامل افزودن یک معرف شیمیایی به هر یک و سپس انتظار برای ارزیابی نتایج است. علاوه بر این، بسیاری از مردم دوست ندارند از آن‌ها نمونه خون گرفته شود، بنابراین ممکن است تمایلی به شرکت در آزمایش‌های تشخیص مالاریا نداشته باشند.

تشخیص بین ۵ تا ۱۰ ثانیه

یک دستگاه توسط گروهی از دانشگاه کوئینزلند استرالیا به سرپرستی دکتر مگی لرد ساخته شده است. استفاده کنندگان از این دستگاه به سادگی می‌توانند انتهای طیف‌سنج را روی لاله گوش یا نوک انگشت بیمار فشار دهند، سپس دکمه‌ای را فشار دهند تا آن را فعال کنند. این دستگاه با تابش یک پرتو نور فروسرخ بی‌ضرر به بافت زیرین، به مدت پنج تا ۱۰ ثانیه به کار بر پاسخ می‌دهد.

نحوه تشخیص چگونه است؟

مگی لرد پژوهشگر این پروژه می‌گوید: «نور فروسرخ می‌تواند از طریق پوست به جریان خون نفوذ کند و نوری که بازتاب می‌شود، نشانگر آن چیزی است که در جریان خون وجود دارد. مالاریا گلبول‌های قرمز را آلوده می‌کند و باعث تغییرات ساختاری و شیمیایی از جمله وجود پروتئین‌های مشخص انگلی می‌شود. بنابراین ما فرض کردیم که این تغییرات علامی منحصر به فردی را برای افراد آلوده نسبت به افراد غیر آلوده ایجاد می‌کنند.» هنگامی که دستگاه نور منعکس‌شده را پردازش می‌کند، داده‌ها را به صورت بی‌سیم به یک تلفن هوشمند منتقل می‌کند. یک برنامه در تلفن هوشمند نتایج را در لحظه نمایش می‌دهد و به کاربران اطلاع می‌دهد که آیا بیمار به انگل مالاریا آلوده است یا خیر.

۲۵۰۰ دلار و تشخیص ۱۰۰۰ نفر در روز

ساخت این دستگاه تقریباً ۲۵۰۰ دلار هزینه دارد. مگی لرد می‌گوید: «از آن‌جا که این فرایند، سریع و بدون نیاز به استفاده از معرف شیمیایی است، می‌توان از هر دستگاه برای بررسی تقریباً ۱۰۰۰ نفر در روز استفاده کرد که بسیار مقرون به صرفه‌تر از روش‌های موجود است.»

بیشتر بدانیم

چه ماسکی در آلودگی هوا موثر است؟

ممکن است برخی افراد در این روزها به دلیل وجود ناخالصی‌ها در هوا دچار سردرد، اختلال در توجه و تمرکز و بی‌حوصلگی و خستگی‌های زودرس شوند و بهترین راهکار هم مصرف مایعات بین ۸ تا ۱۰ لیوان آب در شبانه‌روز و زدن ماسک است. زدن ماسک به این معنا نیست که افراد صد درصد از ذرات آلاینده مصون خواهند ماند چون قطر بیشتر این ذرات کمتر از ۵/۲ میکرون است و با ماسک هم قابل جلوگیری و پیشگیری نیست. آن‌چه می‌تواند به شما در آلودگی هوا کمک کند «ماسک‌های تنفسی N9۵» است که طوری طراحی شده که ۹۵ درصد ذرات معلق با میانگین قطر ۰/۳ میکرون (هر میکرون یک هزارم میلی‌متر است) را تصفیه کند. این نوع ماسک کاملاً روی صورت می‌چسبد و هوای تنفسی شما از میان آن می‌گذرد نه از کنارهای ماسک. این نوع ماسک می‌تواند ذرات معلق آلاینده PM10 (ذرات معلق زیر ۱۰ میکرون) و ذرات معلق خطرناک‌تر PM2/5 (ذرات معلق زیر ۵/۲ میکرون) را تصفیه کند. «ماسک تنفسی FFP3، یعنی ماسکی که فقط ۵ درصد ذرات را از خود عبور می‌دهد و ۹۹ درصد همه ذرات با اندازه ۰/۶ میکرون را تصفیه می‌کند هم برای جلوگیری از بیماری‌های تنفسی در آلودگی هوا مناسب است.

برگ سبز خودرو پُر و رَوّ آونک مدادی متالیک مدل ۸۷ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۷۴۷-۵۳ و به شماره موتور ۰۸۵۴۸۳-۱۱۶۸۶ به شماره شاسی ۶۱۳۸۱۷۶۴-NAKNF412XAB004544 بنام سمانه جم مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۳۰۱۹۸۹۹۲/۱۲/۱۴۰۱

برگ سبز و سند خودرو لیفان ۵۲۰ بنام سیده ایه میرقاسمی به شماره انتظامی ایران ۷۴-۴۵۲-۷۱ و شماره موتور ۱F481Q3Y100101984 و شماره شاسی 1248306796NAKNF412XAB004544 بنام سمانه جم مفقود و فاقد اعتبار می باشد۱۳۰۱۹۸۹۸۲۸/۱۲/۱۴۰۱

برگ سبز ۴۰ **شماره انتظامی ۴۱ ب ۱۱۸۵ ایران ۱۲** **و شماره موتور 1248306796** **و شماره شاسی 83027520** بنام محمدرضا سرافان صادقی مفقود و اعتبار ندارد ۱۳۰۱۹۸۶۶۵/۱۲/۱۴۰۱

آگهی فراخوان

بدینوسیله به آگاهی می‌رساند **شهرداری قاین** در نظر دارد در جهت بهسازی و زیبا سازی منظر شهری و استفاده بهینه از اماکن خود نسبت به واگذاری بخشی از فضای سبز پارک جنت(حاشیه پارک بانوان ،جاده سنتو) برای سرمایه گذاری توسط بخش خصوصی اقدام نماید. لذا متقاضیان می توانند نسبت به ارائه طرح مدنظر همراه با برآورد مبلغ سرمایه گذاری و نحوه مشارکت و بهره برداری تا تاریخ پایان دی ماه ۱۴۰۱ به این شهرداری اقدام نمایند.

ضمنا متقاضیان جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۳۲۵۶۶۲۱۹-۰۵۶ امور سرمایه گذاری و مشارکت شهرداری تماس حاصل نمایند.

یداله غلام پور – شهردار قاین

شاسه آگهی: ۱۴۲۶۸۸۰

میان وعده

قارچ سوخاری پفکی به سبک فست فودها

طرز تهیه:

۱- ابتدا قارچ‌ها را با یک دستمال تمیز و سپس خیلی سریع آبکشی و با یک دستمال تمیز خشک می‌کنیم و کنار می‌گذاریم.

۲- سپس در کاسه‌ای بزرگ ماست را می‌ریزیم و هم می‌زنیم تخم مرغ را با ماست خوب مخلوط می‌کنیم و بعد زعفران دم کرده، نمک، فلفل و آب لیمو را هم اضافه و خوب مواد را مخلوط می‌کنیم و در آخر مقداری از آرد سوخاری را اضافه می‌کنیم.

۳- قارچ‌ها را داخل مایه می‌ریزیم و آن‌ها را کاملاً با مایه آغشته می‌کنیم.

۴- اگر زمان داشته باشیم، روی کاسه را سلفون می‌کشیم

برگ سبز و کارت مینی بوس نرگز کم سبز مدل ۶۱ **شماره انتظامی ۲۶- ایران ۴۸۱ ع ۳۴** **شماره شاسی ۵۴۴۱۶۲** **شماره موتور ۰۰۷۲۴۴۱** به نام جلال فضلی مفقود و اعتبار ندارد۱۳۰۱۹۸۲۹۱/۱۲/۱۴۰۱

برگ سبز خودرو یوز پارس بنام زهرا نوذری **به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۴۹۵ ه ۱۷** **و شماره موتور 164B0001221** **و شماره شاسی NAAN11FC8EK672535** **مفقود و فاقد اعتبار می باشد**۱۳۰۱۹۸۲۹۳/۱۲/۱۴۰۱

برگ سبز وسند کمپانی خودروی نیسان مدل ۹۸ **به شماره انتظامی ۹۴-۳۹۶۷-۳۹** **و شماره شاسی 2Z4841904Z** **شماره NAZPL140TL0581160** مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۳۰۱۹۸۲۹۱/۱۲/۱۴۰۱

آگهی موضوع ماده ۴ قانون و ماده ۱۲ آئین قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر رای شماره ۱۴۰۱۶۰۳۰۶۰۰۹۰۰۴۱۱ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک چناران تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای رضاعلی عمرانی فرزند عیامعلی بشماره شناسنامه ۹۱ صادره از چناران در ششدانگ یک قطعه باغ محصور به مساحت ۴۱۳ مترمربع قسمتی از پلاک اصلی واقع در کلاته کاظم از محل مالکیت عباسعلی عمرانی 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 اعتراضی خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراضی، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراضی طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. ۱۴۰۱/۱۰/۲۴ تاریخ انتشار نوبت اول ۱۴۰۱/۱۱/۱۲ تاریخ انتشار نوبت دوم ۱۴۰۱/۱۱/۲۴ **رئیس ثبت اسناد و املاک چناران** ۱۳۰۱۹۸۲۹۸/۱۲/۱۴۰۱

اصل برگه معرفی نامه به شماره ۱۵/۹۲/۴۱ بنام غلامرضا نورنهریار به کد ملی ۰۸۵۶۴۶۸۷۲-مادره شرکت آبادانی و مسکن الهیه خراسان مربوط به قطعه زمین شماره ۲۱۲۲ و پلاک ثبتی ۱۸۰۱۸۰ فرعی از فرعی ۱۱۱۷۶ اصلی بخش ۱۰ مشهد مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۱۳۰۱۹۸۲۹۱/۱۲/۱۴۰۱

برگ سبز خودرو سبند بی کی ای **به شماره موتور: M۱۳۱۲۲۴۰۶۲** **به شماره شاسی: ۰۵۵۰۸۱** **به نام محمد عربی مفقود و فاقد اعتبار است**۱۳۰۱۹۸۲۹۳/۱۲/۱۴۰۱

برگ سبز براید مدل ۸۱ قرمز **شماره انتظامی ۱۲- ایران ۹۶۴ ی ۶۵** **شماره شاسی S1412281790927** **شماره موتور 00326979** به نام زهرا سیندژا طرقی مفقود و اعتبار ندارد. ۱۳۰۱۹۸۲۹۱/۱۲/۱۴۰۱

برگ سبزو سند کمپانی و کارت زانتیا ۸۹ **به شماره انتظامی ایران ۷۴-۹۳۷-۴۲** **و شماره موتور 125N3N012899** **و شماره شاسی 125N3N012899** **و شماره موتور ۷۷۲۳** **بنام مهدی انتظاری خراسانی** **مفقود و فاقد اعتبار است** ۱۳۰۱۹۸۲۹۱/۱۲/۱۴۰۱

برگ سبزو سند کمپانی موتور سیکلت توس نو CDI ۱۲۵ **به شماره انتظامی ایران ۸۵-۱۲۹۴** **به شماره شاسی 0125N3N012899** **و شماره موتور ۷۷۲۳** **بنام مهدی انتظاری خراسانی** **مفقود و فاقد اعتبار است** ۱۳۰۱۹۸۵۰۳/۱۲/۱۴۰۱

سند کمپانی و برگ سبز موتور سیکلت هیرمند **به شماره انتظامی ۶۵-۷۲۵۴۲۸۷۲** **و شماره موتور 0125N2P210070** **و شماره شاسی 125C9543438** **بنام اسماعیل میش مفقود و فاقد اعتبار است** ۱۳۰۱۹۸۲۹۱/۱۲/۱۴۰۱

برگ سبز و سند کمپانی خودرو سواری پراید ۱۳۲ مدل ۱۳۸۸ **نقره ای – متالیک به شماره انتظامی ۷۴- ۴۶۱ ن ۱۶** **شماره موتور ۲۹۷۹۹۱۷** **شماره شاسی ۰۶۶۱۱۴-۱۴۲۲۲۸۸۰۶۱۱۴** **بنام غلامعلی عبدالحی مفقود شده و فاقد اعتبار است** ۱۳۰۱۹۸۲۹۶/۱۲/۱۴۰۱

برگ سبز و سند خودرو براید بنام علیرضا بلوچی شخلو به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۹۴۵ ی ۲۵ **و شماره موتور ۰۰۶۳۱۲۴۴** **و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۲۱۷۴۷۲۹** **مفقود و فاقد اعتبار می باشد**۱۳۰۱۹۸۲۹۷/۱۲/۱۴۰۱

برگ سبز موتور سیکلت زیگما فرم مدل ۹۴ **به شماره پلاک ۷۷۲۳-۷۳۹۸۶** **و شماره موتور 0169N1D501609** **و شماره تنه 169S9400964** **بنام مهدی شاکری مفقود و فاقد اعتبار می باشد** ۱۳۰۱۹۸۲۹۱/۱۲/۱۴۰۱

سند خودرو بستون 50۱ مدل ۱۳۹۶ **سبید روغنی به شماره موتور CA4GD5025268** **و شماره شاسی NAGS8CE22HA454168** **و شماره پلاک ۱۱۲ ایران ۲۹۵-۶۳** **به نام مرتضی فرخ کاظمیان به شماره ملی ۰۸۴۴۷۷۴۲۱** **مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است.** ۱۳۰۱۹۸۴۶۰/۱۲/۱۴۰۱

برگ سبز و سند کمپانی خودرو ولوو مدل ۱۳۸۸ **به شماره انتظامی ایران ۸۵-۲۲۷-۴۸** **به شماره موتور ۱۰۹۵۳۴** **و شماره شاسی ۷۷2۱HIVOC77T863622** **بنام صالح ناصر بارانی** **مفقود شده و فاقد اعتبار است**۱۳۰۱۹۸۲۹۱/۱۲/۱۴۰۱

برگ سبز موتور هوندا طرنا مدل ۱۳۸۹ سبز شمشیری **به شماره انتظامی ۶۵-۷۲۵۴۲۲۲۲** **و شماره تنه ۸۹۰۲۰۷۷** **و شماره موتور ۲۹۶۳۲۴۱** **بنام ربابه پاکدل ن مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد.** ۱۳۰۱۹۸۲۹۹/۱۲/۱۴۰۱

مواد لازم برای ۴ نفر

- قارچ: ۵۰۰ گرم
- تخم مرغ: ۱ عدد
- آب لیمو: ۱ قاشق مرباخوری
- زعفران: ۱ قاشق چای خوری
- ماست: ۴ قاشق غذاخوری
- آرد سوخاری: به اندازه کافی
- روغن سرخ کردنی: به اندازه کافی
- نمک و فلفل سیاه: به اندازه کافی

برگ سبز سواری هاگ بک 1۱1SE مدل ۱۳۹۳

شماره پلاک ۷۴۱-۷۳-ایران ۵۲ بنام موتور ۵۲۴۶۶۴۸ ش شاسی ۰۳۶۵۲-۴۵۸۰۳۱۱۰ NAS۴۳۱۱۰۰۴۵۸۰۳۶۵۲ بنام امیرعلی شهابیکی مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۱۳۰۱۹۸۲۹۸/۱۲/۱۴۰۱

سند مالکیت سواری یوز مدل ۹۵ **به شماره پلاک ایران ۳۷۶-۷۸** **و شماره موتور 124K0S38607** **و شماره شاسی NAAN01CE3G11868727** **بنام محمود امیدیان مفقود شده و فاقد اعتبار است.** ۱۳۰۱۹۸۲۹۸/۱۲/۱۴۰۱

برگ سبز موتور سیکلت پيشتار CDI 1۲۵ مدل ۱۳۹۳ **قرمز آلبالویی به شماره انتظامی ایران ۷۷۲-۲۲۷-۹۹۴۲۲۱** **و شماره موتور ۱۳۲۵۷NEG۰۱۲۴** **به شماره تنه ۱۲۵۸۹۳۰۲۵۰۸** **بنام علی رضا اکبرزاده گان نجار مفقود شده و فاقد اعتبار است** ۱۳۰۱۹۸۲۹۲/۱۲/۱۴۰۱

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید ۱۴۱ به شماره انتظامی ۶۵-ایران ۴۲۸ ب ۶۸ **و شماره موتور 2127685** **و شماره شاسی S1482286226530** **بنام طاهره بخشی مفقود و فاقد اعتبار است** ۱۳۰۱۹۸۲۹۹/۱۲/۱۴۰۱