

سلامت

چرا دانشمندان خوردن روزی دو تخم مرغ را توصیه می کنند؟



تخم مرغ که در بسیاری از یخچال های خانگی جز اصلی تغذیه روزانه محسوب می شود، چیزی فراتر از یک گزینه همه کاره و خوشمزه است.

به گزارش ایسنا، به نقل از ایتنا، تحقیقات اخیر دلایل متعددی را برای گنجاندن دو تخم مرغ در رژیم غذایی روزانه نشان می دهد.

تخم مرغ بسیار فراتر از یک غذا است و سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی ضروری است. تحقیقات دانشمندان از مزایای مصرف روزانه دو تخم مرغ می گوید.

سلامت چشم

تخم مرغ حاوی آنتی اکسیدان های قوی مانند لوتئین و زاکسانتین است که برای حفظ سلامت چشم بسیار حیاتی هستند. این آنتی اکسیدان ها در ماکولا، بخشی از چشم که مسئول بینایی مرکزی است، متمرکز شده اند.

دانشمندان در تحقیقی که در یک مجله علمی آمریکایی به نام «بایگانی های چشم پزشکی» منتشر شد، مقدار مناسب تخم مرغ مورد نیاز برای محافظت از چشمان را بررسی کردند.

در این مطالعه بررسی شد که آیا مصرف تخم مرغ کافی می تواند از بیماری «تباهی لکه زرد» که منجر به کوری یا انحطاط چشم می شود، جلوگیری کند.

در نهایت این مطالعه نشان داد که خطر ابتلا به این عارضه در بین افرادی که به مدت دو سال و به صورت روزانه دو عدد تخم مرغ مصرف می کردند، ۴۴ درصد کمتر است.

سوپر غذای تقویت کننده مغز

یکی از مزایای برجسته مصرف دو عدد تخم مرغ در روز، تأثیر مثبت آن بر سلامت مغز است. تخم مرغ منبعی غنی از کولین است که یک ماده مغذی حیاتی برای رشد و عملکرد مغز است.

در مطالعه ای که در مجله «عصب زیست شناسی یادگیری و حافظه» منتشر شد، شرکت کنندگانی که روزانه دو عدد تخم مرغ در طول چهار هفته خوردند، بهبود قابل توجهی در سطح حافظه و تمرکز خود نشان دادند.

مدیریت طبیعی وزن

تخم مرغ همچنین منبع بسیار خوبی از پروتئین های با کیفیت بالا و چربی های سالم است.

مطالعات نشان می دهد که شروع روز با تخم مرغ می تواند منجر به مصرف کالری کمتر در طول روز در مقایسه با جایگزین های غنی از کربوهیدرات مانند غلات صبحانه شود. این موضوع می تواند یک استراتژی مفید برای کسانی باشد که به دنبال مدیریت موثر وزن خود هستند.

علاوه بر این، تخم مرغ حاوی انواع ویتامین ها و مواد معدنی است که به جلوگیری از بیماری های مزمن مانند بیماری قلبی و برخی سرطان ها کمک می کند.

بنابراین بهتر است که در هر صبحانه جا را برای خوردن دو تخم مرغ باز کنید تا بهتر ببینید و بهتر فکر کنید و از چاقی و بیماری ها در امان بمانید.

مدیرکل دفتر امور مراتع سازمان منابع طبیعی و آبخیزداری کشور:

قارچ های بهاری ممکن است منجر به مسمومیت شوند



انقراض گونه ها شده و حیات را از بین می برد.

بهزاد همچنین اضافه کرد: مصرف قارچ توسط حیوانات و پرندگان، بیانگر غیرسعی بودن آن قارچ برای انسان نیست و حتی برخی از سموم مقاوم به گرما بوده و آماده سازی آن به صورت کباب، آب پز و بخار پز و سرخ کردن، مواد سمی از بین نمی برد و سم زدایی نمی شوند. بنابراین توصیه می شود از برداشت و مصرف خودسرانه گیاهان دارویی و قارچ ها که نوع آن ها را نمی شناسید جدا خودداری کنید.

مدیرکل دفتر امور مراتع سازمان منابع طبیعی و آبخیزداری در پایان گفت: باید بدانیم برای بهره مندی از طبیعت لازم نیست آن ها را از ریشگاه برداشت و مصرف کنیم. گاهی می توانیم توقف کنیم و در بوته زار مرتعی بنشینیم و اجازه دهیم گیاهان سبز همیشه وجود داشته باشند. ضمن اینکه مردم می توانند هرگونه تخریب و تصرف و بهره برداری غیر مجاز و آتش سوزی در مراتع را به شماره های ۱۳۹ و ۱۵۴ اطلاع رسانی کنند.

اعلام وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، تماس یا مصرف گیاهان به ویژه قارچ های سمی به عنوان یکی از علل بروز مسمومیت های تصادفی محسوب می شوند و به علت بالا بودن نسبی میزان مرگ و میر در برخی از انواع این نوع مسمومیت ها، اطلاع رسانی مناسب و علمی و آگاهی از راهکارهای پیشگیری از بروز این نوع مسمومیت ها به ویژه برای عموم جامعه بسیار مهم و ضروری است.

وی در ادامه گفت: طبق مطالعات متخصصین و کارشناسان مربوطه، قارچ های سمی از نظر خصوصیات ظاهری مانند شکل، رنگ، بو، قوام و مزه شباهت زیادی به قارچ های خوراکی داشته و بسیار خطرناک هستند. تشخیص انواع خوراکی قارچ از انواع سمی مشکل بوده و تنها توسط متخصصان و کارشناسان مجرب قارچ شناسی و گیاه شناسی امکان پذیر است.

به گفته وی بی توجهی به این مسئله موجب اتفاقات ناگوار برای خانواده ها و ضایعه در جامعه خواهد شد. بر اساس گزارش های ااصله برای سم قارچ، پادزهر وجود ندارد و معالجه میسر نیست. بنابراین تنها راه ممکن جلوگیری از صدمات مصرف این نوع گیاهان و عدم برداشت گیاهان ناشناخته است که علاوه بر صدمات جانی به آکوسیستم مرتعی آسیب می رساند، تنوع زیستی را از بین می برد، موجب تخریب منابع می شود، خسارات و زیان فراوان به نسل فعلی و نسل های آینده می زند و موجب

مدیرکل دفتر امور مراتع سازمان منابع طبیعی و آبخیزداری کشور از مردم در خواست کرد با توجه به نزدیک شدن به فصل رویش قارچ های سمی در طبیعت از برداشت و مصرف خودسرانه قارچ های موجود در طبیعت و همچنین گیاهان دارویی که نوع آن ها را نمی شناسند جدا خودداری کنند، زیرا ممکن است این قارچ ها منجر به بروز مسمومیت و حتی مرگ و میر ناشی از مسمومیت شوند.

به گزارش مرکز اطلاع رسانی سازمان منابع طبیعی ترحم بهزاد با تأکید بر پیشگیری از مسمومیت با قارچ ها و گیاهان سمی اظهار کرد: با توجه به نزدیک بودن برداشت های بهاری و تابستانی گیاهان مرتعی، جنگلی و حضور بیشتر مردم در طبیعت برای برقراری ارتباط روحی با گیاهان سبز و لذت بردن از شکوه طبیعت، ضرورت دارد موارد احتیاطی در ارتباط با پیشگیری از مسمومیت با قارچ ها و گیاهان سمی در نظر گرفته شود.

وی افزود: شرایط اقلیمی و تنوع آب و هوایی در کشور و وجود تنوع زیاد گونه های گیاهی، از طرفی افزایش گرایش مردم بومی به برداشت و فروش گیاهان دارویی در بازارهای محلی و مصرف انواع گیاهان، در صورت عدم شناخت و اطلاع از نوع گیاه و مواد موثره گیاهی می تواند سبب ایجاد صدمات جانی و مسمومیت شود.

مدیرکل دفتر امور مراتع سازمان منابع طبیعی تصریح کرد: طبق



معاون امور صنایع سازمان صنعت، معدن و تجارت شمال استان کرمان با بیان این که شهرستان های سیرجان، بم، رفسنجان، زرن، شهر بابک و کرمان شهرهای صنعتی شمال استان هستند، گفت: ۱۶۳۴ واحد تولیدی در شمال استان داریم که ۲۲۱ مورد آن غیر فعال، ۶۱۰ مورد نیمه فعال و ۷۲۷ واحد تولیدی فعال هستند.

به گزارش برنا؛ علیرضا رحمان نژاد در نشست خبری با محوریت گزارش فعالیت های سال گذشته و برنامه امسال، در عین حال با بیان این که تسهیلات بخش تولید در سال گذشته محدود بود، افزود: فقط از محل نصره ۱۸ تسهیلات بخش تولید را داشتیم، اما با ایجاد ارتباط بین واحدهای کوچک و بزرگ،

رئیس شورای هماهنگی تبلیغات اسلامی استان کرمان:

بیش از ۴۰ راهپیمایی حمایت از مردم غزه در کرمان برگزار شد

که وجود داشت حضور حماسی داشتند.

وی با اشاره به اینکه بیش از ۲۶ مراسم رسمی در کرمان برگزار شد که شورای هماهنگی تبلیغات اسلامی استان کرمان محور این مراسم بوده است، گفت: بیش از ۴۰ راهپیمایی و اجتماع مردمی در حمایت از مردم مظلوم غزه در سطح استان کرمان برگزار شد که آخرین آن جمعه گذشته بعد از نماز جمعه در حمایت از حمله کونده سیاه به اسرائیل در پاسخ حمله متجاوزانه رژیم صهیونیستی به کنسولگری ایران در سوریه بود.

رئیس شورای هماهنگی تبلیغات اسلامی استان کرمان، عنوان کرد: در بسیاری از برنامه های فرهنگی مذهبی استان سایر نهادهای نیز

معاون امور صنایع سازمان صنعت، معدن و تجارت شمال استان کرمان:

نیمی از واحدهای تولیدی کرمان را کد یا نیمه فعال اند

رحمان نژاد ادامه داد: سازمان صنعت، معدن و تجارت شمال استان کرمان در سال گذشته ۱۲ هزار نفر را در سامانهٔ رصد و پایش اشتغال ثبت کرده و این در حالی است که سهم این سازمان ۱۰ هزار فرصت شغلی بوده است.

وی در ادامه گفت: در راستای توانمندسازی شهرستان ها اختیارات تخصیص سوخت واحدهای تولید و کارشناسی تا مرحله صدور پروانه بهره برداری به شهرستان ها تفویض شد. وی با بیان این که حدود ۱۵ درصد واحدهای شمال استان بالادستی (بزرگ) هستند، اظهار کرد: در کرمان ۷۴۵ واحد تولیدی، در سیرجان ۲۹۷ واحد، در رفسنجان ۲۲۵ واحد و در بم ۱۲۷ واحد تولیدی وجود دارد.

رحمان نژاد با بیان این که حدود ۴۰ درصد پلی اتیلن کشور در استان کرمان تأمین می شود، در ادامه بر لزوم حمایت از صنایع کوچک تأکید کرد و گفت: اشتغال، ارزش افزوده و ... با توسعه واحدهای کوچک و متوسط محقق می شود.

مشارکت داشتند و همکاری خوبی شده است.

وی با بیان اینکه برنامه های اجرا شده با حضور باشکوه مردم خیلی خوب و باشکوه برگزار شده است، افزود: ظرفیت های مردمی و گروه های مردمی در حوزه های مختلف در برنامه ها استفاده می شود و آنها هم استقبال می کنند که جای تقدیر دارد.

انجم شعاع با اشاره به اینکه تمام دستگاه های اجرایی استان که می توانند در برنامه های ملی و مذهبی نقش داشته باشند در اجرای برنامه ها استفاده می شود و عضو کمیته های تخصصی شورا هستند، گفت: برای هر برنامه ای که قرار است اجرا شود جلسات نقد و بررسی هم برگزار می شود و تمام تلاش خود را می گذاریم که برنامه ها بدون آسیب اجرایی شود و رضایت مردمی را داشته باشد. وی از برنامه ریزی برای بزرگداشت سالگرد ارتحال حضرت امام خمینی (ره) در خرداد ماه خبر داد و گفت: ستاد این مراسم تشکیل شده و در حال برنامه ریزی برای اجرای برنامه ها هستیم.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان کرمان

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی



برابر رای شماره ۷۸۹۰/۱۲۰۰۳۱۹۰۲۶۰۱۴ هیات دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک سیرجان تصرفات مالکانه بااعراض متقاضی آقای محمدرضا لری کرانی فرزند عباس بشماره شناسنامه ۲۳۲۲ صادره از سیرجان در یک قطعه باغ به مساحت ۵۲۰۰ مترمربع پلاک ۷۱ و ۷۲ فرعی از ۴۱۹۳ اصلی واقع در سیرجان اراضی خیر آباد خالصه بخش ۳۷ کرمان خریداری از مالک رسمی آقای بهمن بهرامی و محمدعلی و مهدی زرکش 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: ۱۴۰۲/۰۲/۰۸

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۲/۲۳

اداره ثبت شهرستان سیرجان



شماره ۱۷۰۴۰۷۴