

یک مطالعه جدید روی موش ها نشان داد که

رژیم های غذایی با چربی و قند بالا می تواند احتمال

زوال عقل، افسردگی و اضطراب را افزایش دهد

مهسا کسنوی | مترجم

پزشکی

کمتر کسی است که فست قود و غذاهای چرب را دوست نداشته باشد اما این غذاهای ارزان، در دسترس و فراوری شده که ما بیش از حد آن ها را مصرف می کنیم برای ما مضر است. یک مطالعه جدید و جالب که به مدت ۳۰ هفته روی موش ها انجام شد، این فرضیه را تأیید کرد که رژیم های غذایی با چربی و قند بالا، می تواند احتمال زوال عقل، افسردگی و اضطراب را افزایش دهد.

ارتباط قاحی و سلامتی لاریسا بوبروسکایا، عصب شناس و بیوشیمی دان دانشگاه استرالایای جنوبی می گوید: «چاقی و دیابت به سیستم عصبی مرکزی آسیب می رساند و اختلالات روانی و زوال شناختی را تشدید می کند. همه ما به خوبی می دانیم که چاقی مزمن و دیابت نوع ۲ اغلب با بیماری آلزایمر و بسیاری از بیماری های دیگر از جمله بیماری قلبی عروقی و اختلال عملکرد کلیوی همراه است. علاوه بر این، چاقی و دیابت نوع ۲ با تشدید اختلالات روانی و شناختی، از جمله اختلالات خلقی، زوال شناختی و زوال عقل

شلیک غذای چرب به عقل ما



توجه به این که موش های آزمایشگاهی حدود ۱/۵ سال عمر می کنند موش های کنترلی که از رژیم غذایی پر چرب تغذیه می کردند و وزن بالایی داشتند عمر شان کاهش یافت. همچنین خطر بیشتری برای نشان دادن رفتار های اضطراب را داشتند و سطوح بالاتری از تاورادر مغز نشان دادند. (تاو پروتئینی است که می تواند هیپر فسفریله شود و به «درهم تنیدگی تاو» تبدیل شود که نشانگر زبستی آلزایمر است) در موش هایی که از رژیم غذایی پر چرب تغذیه شده بودند، مشکلات بسیاری مشاهده شد. آن ها حتی در برابر چاقی هم آسیب پذیر تر بودند، تحمل نداشتن در برابر گلوکز و مقاومت به انسولین داشتند، رفتار های افسردگی و اضطراب بیشتری داشتند و مغز شان تاو بیشتری را به شکلی که باعث آلزایمر می شود نشان داد.

اگر غذای پر چرب می خورید نگران باشید

محققان می گویند: «نتایج ما نشان می دهد که رژیم غذایی پر چرب، مقاومت محیطی

به انسولین را آسان می کند و تغییرات رفتار شناختی و آسیب شناسی تاورادر موش ها افزایش می دهد.»

این نتایج را می توان به انسان هم تعمیم دادو برای افراد چاق اظهار نگرانی کرد. ۴۲ درصد از بزرگ سالان آمریکایی چاق هستند و غذای پر چرب مصرف می کنند همچنین ۳۷ میلیون آمریکایی مبتلا به دیابت نوع ۲ هستند و این مسئله کمی نگران کننده به نظر می رسد. محقق ارشد این مطالعه می گوید: «یافته های ما بر اهمیت پرداختن به اپیدمی جهانی چاقی تاکید می کند. ترکیبی از چاقی، سن و دیابت به احتمال زیاد منجر به کاهش توانایی های شناختی، بیماری آلزایمر و دیگر اختلالات سلامت روان در آینده خواهد شد.» بنابر این اگر جزو افرادی هستید که غذای چرب می خورید، تحرک ندارید و مبتلا به دیابت نوع ۲ هستید، باید نگران باشید، چون آلزایمر، اضطراب و افسردگی پشت در

منبع: SienceAlert

آشپزی من

نوشتیدنی

شربت ریواس، ضد عطش و تابستانی

ریواس به دلیل مزه ترش و ملمس آن یکی از بهترین انتخاب ها برای شربت در تابستان است.

طرز تهیه:

۱- پوست ساقه ریواس ها را بگیریذ و آن ها را بشویید. سپس مغز سفید آن را به تکه های ۸ سانتی متری برش بزنید و در یک قابلمه مناسب بریزید. آب را داخل قابلمه بریزید تا روی ریواس ها را بگیریذ و روی شعله ملایم گاز قرار دهید و در قابلمه را ببندید. ۲- ریواس ها را به مدت ۲۰ دقیقه با شعله ملایم بجوشانید تا نرم شود. در حین پخت ریواس ها، کف روی آب را با ملاقه جدا کنید. ۳- ریواس های نرم شده را از صافی رد کنید. سپس شکر را به آب ریواس که حال رنگ گرفته و کمی مات شده است، اضافه کنید و دوباره روی شعله قرار دهید. شربت را گاهی هم بزنید تا شکر کاملاً حل شود. برای حل شدن شکر در آب ریواس، تقریباً به ۵ دقیقه زمان نیاز دارید. ۴- یک ساقه کوچک نعنایا پونه را در شهد بیندازید تا عطر خود را به شربت بدهد. وقتی شربت به غلظت مدنظر شما رسید، آن را از روی شعله گاز بردارید و پس از خنک شدن، در شیشه مناسب استریل شده بریزید و در یخچال قرار دهید. ۵- برای سرو، یک تادو قاشق غذاخوری شربت را همراه با آب داخل یک لیوان بریزید. سپس آن را با برگ نعنای ترزین و سرو کنید.



مواد لازم:

• ریواس: یک کیلو گرم

• شکر: ۸۰۰ گرم

• آب: ۴ فنجان

• نعنایا پونه: یک ساقه کوچک

• برگ نعنای برای تزئین: به مقدار لازم

برگ سبز موتور سیکلت هیرمن مدل ۸۵ به شماره پلاک ۷۷۲/۶۲۳۶۵ و شماره موتور 156FMI32109884 و شماره تنه NFZ۵۵۱25H8552623 به نام قاسم بهشتی مارشک به شماره ملی ۰۹۴۷۰۸۸۵۲۰ مفقود و فاقد اعتبار است.
ش/۱۲۰۱۷۹۲۸۹

آگهی دعوت مجمع عمومی سالانه شرکت صنایع ارتوپدی پارس (سهامی خاص) به شماره ثبت ۹۳۰۶ به شناسه ملی ۱۰۳۸۰۲۵۰۵۷۰ مشهد مقدس بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم یا نمایندگان قانونی آنها دعوت میشود که در مجمع عمومی عادی سالانه شرکت خود که در ساعت ۸ شب روز دوشنبه ۱۴۰۱/۰۵/۰۳ در مشهد مقدس شهرک صنعتی طوس در محل کارخانه تشکیل میشود حضور یابند:
دستور جلسه:
۱- استماع گزارش هیئت مدیره و بازرس قانونی
سال ۱۴۰۰
۲- تعیین بازرسان و روزنامه و نماینده برای ثبت
۳- بررسی و تصویب ترانزنامه و حساب سود و زیان عملکرد ۱۴۰۰
۴- انتخاب اعضای هیئت مدیره و مدیر عامل به مدت ۲ سال
۵- سایر موارد قانونی
هیئت مدیره
ش/۱۴۰۱۷۹۲۴۴

برگ سبز سند کمپانی خودرو پراید ۱۳۱ مدل ۹۲ سفید **شماره انتظامی ایران ۱۲- ۲۲۲- ۹۲ ب** **شماره موتور ۴۸۵۵۶۰۷** **شماره شاسی NAS411100D3600410** **بنام محمد ملامحمد آغ بلاغی مفقود و فاقد اعتبار است**
ش/۱۲۰۱۷۹۲۴۷

اینجاب نیجه یوز احمدی مهدی مالک خودرو سواری بوز ۴۰۵ جی ال ایکس مدل ۱۳۸۱ رنگ مشکی متالیک به شماره انتظامی ایران ۳۶-۱۶۵س۹۹ و شماره شاسی ۸۱۳۰۲۰۸ و شماره موتور ۸۱۳۰۲۰۸۱۰۵۸۰۵ به نام قاسم بهشتی بعلت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی، برگ سبز) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است.
لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خوروی 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 مقرر اقدام خواهد شد.
ش/۱۲۰۱۷۹۳۹۹

آگهی تبدیل وضعیت دفتر خدمات مسافرت هوایی
نظر به اینکه مجوز فعالیت دفتر خدمات مسافرت هوایی فراآسمان سیر واقع در شهر مشهد صاحب امتیاز آقای محمدرضا فرزادپور در شرف تبدیل دفتر حقیقی به حقوقی می باشد لذا از کسانیکه از دفتر مذکور ادعا و شکایاتی دارند دعوت بعمل می آید که مراتب را حداکثر ظرف مدت دوماه از تاریخ این آگهی بطور کتبی به سازمان هواپیمایی کشوری دفتر نظارت بر شرکت های حمل و نقل هوایی و امور فرودگاهها اعلام نمایند.

دفتر خدمات مسافرت هوایی فراآسمان سیر
ش/۱۲۰۱۷۹۳۰۱

کارت بازرگانی به شماره۴۷۸۵۷۶۵۰۰۱۴۰ **به نام شرکت سانیا کارتن ایرانیان** **مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط است**
ش/۱۲۰۱۷۹۳۲۱

برگ سبز یوزپارس TU5 مدل ۱۴۰۱ **به شماره انتظامی ۶۹۱۷۸ ایران ۲۴ و شماره شاسی NAAN11F4NH869505 و شماره موتور 13980274789 بنام حمیده بنداوی مفقود و فاقد اعتبار است.**
ش/۱۲۰۱۷۹۳۱۱

برگ سبز خودرو یوز ۲۰۶ مدل ۱۳۹۰ رنگ سفید **با شماره انتظامی ایران ۴۲-۹۷۲-۲۸ و شماره موتور ۱۴۱۹۰۰۲۵۳۶۸ و شماره شاسی NAAP03ED9BJ519566 بنام محمود چغتایی مفقود و فاقد رودی مفقود و فاقد اعتبار می باشد**ش/۱۲۰۱۷۹۳۶۸

سند خودروی سواری پراید۱۳۲سفید مدل ۹۱ **به نام مریم سلیمانی به شماره پلاک 71 و761 ایران 32 و شماره و موتور 4752559 و شماره شاسی S1422291333418 مفقود گردیده فاقد اعتبار است.**
ش/۱۲۰۱۷۹۲۴۴

برگ سبز و سند کمپانی سایا 131SF مدل ۱۳۹۸ سفید **با شماره انتظامی ایران ۳۷-۹۶۲-۷۷ و شماره شاسی NAS411100K3538903 و شماره موتور M13/6310331 به نام محمود چغتایی مفقود و فاقد اعتبار می باشد.**
ش/۱۲۰۱۷۹۳۰۸

کارت خودرو یوزپارس سفید مدل ۹۱ **به شماره انتظامی ۷۷۲ ص ۱۳۵ ایران ۹۲ و شماره شاسی NAAN01CA5CK349971 و شماره موتور 12491021876 بنام امیر حسین غلامی گودرزی مفقود و فاقد اعتبار می باشد.**
ش/۱۲۰۱۷۹۲۶۰

برگ سبز سواری وانت بی کاب به شماره انتظامی ایران ۴۲-۴۷۸-۵۴ و شماره موتور ZG24499780 و شماره شاسی NADPB4P27H1006831 به نام ابوالفضل اسماعیل زاده مفقود شده وفاقد اعتبار است.
ش/۱۲۰۱۷۹۳۲۱

برگ سبز یوز ۴۰۵ تیپ ۲ سفید **به شماره انتظامی ۱۸۹ ی ۵۸ ایران ۷۴ و شماره شاسی NAAP03EEMJ464294 و شماره موتور 182A0150762 بنام توران پریشانی مفقود و فاقد اعتبار است.**
ش/۱۲۰۱۷۹۳۲۵

برگ سبز خودرو وانت پیکان مدل ۱۳۹۰ **به شماره انتظامی ۵۸ ص ۳۲۹ ایران ۳۶ و شماره شاسی S5430089027433 و شماره موتور 11490031038 بنام علی چاچی مفقود و فاقد اعتبار می باشد.**
ش/۱۲۰۱۷۹۳۶۸

برگ سبز و سند کمپانی سواری سایا 132SE **شماره شاسی 1100F1187125 و شماره موتور ۱۳۷ ایران ۷۴ و شماره شاسی NAS43110G5878243 و شماره موتور M13/5673869 بنام اعظم باقرزاده مفقود و فاقد اعتبار می باشد.**
ش/۱۲۰۱۷۹۳۹۰

سند پیکان مدل ۱۳۸۳ رنگ سفید به شماره موتور ۱۱۲۸۳۱۱۰۹۶۱ و شماره شاسی ۸۴۲۷۳۹۷ و شماره پلاک ایران ۴۲-۳۶ ب ۳۶ به نام حامد جاویدی رادیه شماره ملی ۰۸۴۹۹۵۰۰۹۰ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است.
ش/۱۲۰۱۷۹۴۰۶

برگ سبز خودرو سواری نیامدل ۱۳۹۸ به شماره پلاک ۷۱ ط ۸۳۴ ایران ۴۲ به شماره موتور M15/8816461 و شماره شاسی NAS811100K5860364 بنام آقای علی سعادتیی مفقود گردیده اعتبار ندارد.
ش/۱۲۰۱۷۹۳۴۳

برگ سبز خودرو به نام محمد امین زاهدی زاوه **شماره انتظامی ایران ۱۲ ص ۶۱۶ ایران ۶۵ و شماره موتور ۱۸۱۲۶۶۶ و شماره شاسی ۵۱۹۰۳۲۵ S۱۴۸۲۲۸۵۱۹۰ مفقود و فاقد اعتبار است.**
ش/۱۲۰۱۷۹۳۴۳

برگ سبز پراید ۱۳۱ SX مدل ۹۰ به نام علیرضا ساروانی **شماره پلاک ۳۴ ق ۳۸۵ ایران ۴۲ و شماره موتور ۳۹۲۲۲۱۷ و شماره شاسی S5430089027433 مفقود و فاقد اعتبار است.**
ش/۱۲۰۱۷۹۳۴۴

برگ سبز و سند کمپانی و کارت پراید هاج یک ۱۱۱ **به شماره انتظامی ۲۱-۷۶۱ ن ۷۵ و شماره شاسی S5430089027433 و شماره موتور ۳۶۵۹۰۶۱ بنام حمید سیف الهی مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد.**
ش/۱۲۰۱۷۹۳۲۵

برگ سبز خودرو وانت پیکان OHV1600 مدل ۱۳۸۹ **به شماره پلاک ۴۸ ط ۱۴۲۲ ایران ۴۲ و شماره موتور ۱۱۴۸۹۰۳۴۱۱۴ و شماره شاسی NAAA46AA2AG131067 بنام ناهید هوشمند مقدم کنترل مفقود گردیده واعتبار ندارد.**
ش/۱۲۰۱۷۹۳۲۵

کلیه مدارک و وات پیکان سفید۸۷ بنام رمضانعلی حیدری **به شماره شهربانی 54 ق 449 ایران 38 و شماره شاسی irfc871k078812059 و شماره موتور 11487069883 مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد.**
ش/۱۲۰۱۷۹۱۰۵

دفتر شهید صادقی پذیرش غیر حضوری آگهی ۳۷۰۰۹۹۳۸ ۰۹۲۲۰۵۷۶۶۴۷ خراسان

برگ سبز خودرو BRILIANCE-H320-AT مدل ۱۳۹۴ قهوه ای متالیک با شماره انتظامی ایران ۴۲-۶۷۲-۹۱ و شماره شاسی NAPH320ABF1002090 و شماره موتور BM16LB#H003336 به نام امیر حسین زیبایی شیروان مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
ش/۱۲۰۱۷۹۴۶۳

برگ سبز خودرو سواری بریلیانس به شماره انتظامی ۱۴ ایران ۳۵ و ۷۲ **و شماره موتور BM16LB#H003336 و شماره شاسی NAPH330BAJ1043797 بنام حمزه عیاشی مفقود و فاقد اعتبار می باشد.**
ش/۱۲۰۱۷۹۳۵۱

اینجاب باقر عنایی مالک خودرو یوز 405GLX-XU7 مدل ۴۴-۳۸۳ ط ۶۴ به شماره انتظامی ایران ۴۴-۳۸۳ ط ۶۴ و شماره شاسی NAAM01CE4KK173986 و شماره موتور 124K1343038 **به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی) 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.**
ش/۱۲۰۱۷۹۳۵۱